

# PLANNING CROSSFIT SERVON (SEPT.2024)

	LUNDI MATHIEU	MARDI PIERRE	MERCREDI AMANDINE	JEUDI JEREMY	VENDREDI MATHIEU	SAMEDI MATHIEU
10H	09H30 METCON A 10H00 WOD 10H00	09H30 WOD 10H30	09H30 WOD 10H30 10H30 11H30	09H30 WOD 10H30 10H30	09H30 TEAM WOD 10H30 10H30	10H00 METCON B 10H30 10H30
11H	11H00 LIFTING 11H00		CF SENIORS	11H30 STAMINA 11H30	11H30 CF SENIORS	11H30 HYROX 11H30
12H	12H00 WOD 12H00	12H00 LIFTING	12H00 WOD	12H30 WOD 12H30	12H00 LIFTING	12H30 GYM
13H	13H00 METCON A 13H00 13H30	13H00 HYROX 13H00	13H00 STAMINA 13H00	13H30 GYM 13H30 14H00	13H00 TEAM WOD 13H00	
14H						
	ANNE S./MATH.	JER./AMAN.	PIER./JER.	PIER./MATH.	AMANDINE	ANNE SO.
17H	16H30 WOD 17H30 17H30	16H30 WOD 17H30 17H30	14H00 CF KIDS 6 à 9 ans 14H45 15H00 15H45 CF KIDS 10 à 12 ans 16H00 16H45 CF KIDS 13 ans et + 16H30 WOD 17H30	16H30 WOD 17H30 17H30	16H30 TEAM WOD 17H30 17H30	14H00 CF KIDS 6 à 9 ans 14H45 15H00 15H45 CF KIDS 10 à 12 ans 16H00 16H45 CF TEENS 13 ans et + 17H00 18H00 18H30
18H	18H30 LIFTING 18H30	18H30 LIFTING 18H30 18H30	17H30 METCON A 18H00 18H00	18H30 GYM 18H30 18H30	18H30 LIFTING 18H30	18H00 HYROX 18H00 18H30 METCON B
19H	19H00 METCON A 19H30 19H30	19H30 GYM 19H30 19H30	19H00 WOD 19H00	19H30 WOD 19H30 19H30	19H30 TEAM WOD 19H30	
20H	20H30 LIFTING 20H30 20H30	20H30 LIFTING 20H30 20H30	20H00 WOD 20H00 20H30 METCON A 20H30	20H30 STAMINA 20H30 20H30	20H30 LIFTING 20H30	
21H	21H30 WOD	21H30 HYROX	21H30 WOD	21H30 WOD	21H30 TEAM WOD	

**\*Hors  
Vacances  
Scolaires**

ACCUEIL, VENTE, COACHING :

Lun-Jeu: 9H / 21H Ven : 9H / 20H30 Samedi : 9H30 / 18H30 Dimanche + Jours Feriés : SALLE C.F. SERVON - FERMÉE

PLUS D'INFORMATIONS ?

formevasion@hotmail.fr ou au : 01 60 29 39 57

