

PLANNING CROSSFIT SERVON (OCT.2025)

	LUNDI MATHIEU	MARDI PIERRE	MERCREDI AMANDINE	JEUDI JEREMY	VENDREDI MATHIEU	SAMEDI MATHIEU
10H	09H30 WOD	09H30 WOD	09H30 WOD	09H30 WOD	09H30 WOD	09H30 HYROX
11H	10H30 LIFTING	10H30	10H30 CF SENIORS	10H30 BURN&CORE B	10H30 CF SENIORS	10H30 HYROX
12H	12H00 WOD	12H00 WOD	12H00 LIFTING	12H00 WOD	12H00 LIFTING	
13H	13H00 BURN&CORE A	13H00 HYROX	13H00 WOD	13H00 GYM	13H00 WOD	
14H	14H00	14H00	14H00	14H00	14H00	
	JERE/MATH	JERE/AMAN	PIER/ROM	PIER/MATH	AMANDINE	JER/ROM
17H	16H30 WOD	16H30 WOD	13H45 CF KIDS 6 à 7 ans 14H30 CF KIDS 7 ans 14H30 CF KIDS 8 à 10 ans 15H15 CF KIDS 10 ans 15H15 CF KIDS 11 à 12 ans 16H00 CF KIDS 12 à 13 ans 16H45 CF KIDS 13 à 16 ans	16H30 WOD		13H45 CF KIDS 6 à 7 ans 14H30 CF KIDS 7 ans 14H30 CF KIDS 8 à 10 ans 15H15 CF KIDS 10 ans 15H15 CF KIDS 11 à 12 ans 16H00 CF KIDS 12 à 13 ans 16H45 CF KIDS 13 à 16 ans
18H	17H30 LIFTING	17H30 LIFTING	17H30 LIFTING	17H30 HYROX	17H00 LIFTING	17H00 BURN&CORE B
19H	18H30 WOD	18H30 LIFTING	18H30 LIFTING	18H30 GYM	18H00 TEAM WOD	
20H	19H30 LIFTING	19H30 GYM	19H30 HYROX	19H30 BURN&CORE B	19H00 LIFTING	
21H	20H30 WOD	20H30 HYROX	20H30 WOD	20H30 WOD	20H00 WOD	

***Hors
Vacances
Scolaires**

ACCUEIL, VENTE, COACHING :

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

PLUS D'INFORMATIONS ?

formevasion@HOTMAIL.FR ou au : 01 60 29 39 57

	WORKOUT OFF THE DAY	➤ DIVERSIFIER VOS ENTRAÎNEMENTS EN ALLIANT GYMNASTIQUE, PUISSANCE CARDIOVASCULAIRE, HALTÉROPHILIE ET FORCE ATHLÉTIQUE. ➤ DE LA HAUTE INTENSITÉ POUR ATTEINDRE VOS RÉSULTATS ET GAGNER DU TEMPS. ➤ PRÉPAREZ - VOUS A TOUTES SORTES D'ENTRAÎNEMENTS...
	DÉCUPLEZ VOS FORCES	➤ DEVEZ PLUS FORT ➤ HALTÉROPHILIE, FORCE ATHLÉTIQUE, MUSCULATION, GYMNASTIQUE ➤ ÊTRE PLUS FORT, C'EST L'ASSURANCE DU PROGRÈS
	LIBERTÉ DE VOS EXERCICES	➤ CONCEVEZ LES SÉANCES SUIVANTS VOS OBJECTIFS ! ➤ VOUS RÉALISEZ L'ENTRAÎNEMENT DE VOTRE CHOIX SOUS LA SURVEILLANCE ET LES BONS CONSEILS DE NOS COACHS.
	2 OBJECTIFS !	➤ BRULER DES CALORIES, RENFORCER VOS ABDOS ! DES MOUVEMENTS ACCESSIBLES ASSOCIÉS POUR OPTIMISER VOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE. ➤ UNE FIN DE SÉANCE TOURNÉE SUR LA SOLIDITÉ DE VOTRE CORE, INDISPENSABLE POUR TOUT BON CROSSFITEUR.
	INTENSITE ADAPTEE	➤ DU CROSSFIT ADAPTATIF ! L OBJECTIF EST DETRE PLUS EN FORME, PLUS FORT, POUR LA MOTRICITE DU QUOTIDIEN. ➤ POUR LES 65 +
	UNE PRÉPARATION À UN TEST DE FITNESS EN PLEIN ESSOR	➤ COURSE À PIEDS ET MOUVEMENTS FONCTIONNELS. COMPLET, STIMULANT ET ACCESSIBLE. « THE FITNESS COMPETITION FOR EVERY BODY" »
	AMÉLIORATION DE LA TECHNIQUE	➤ PERFORMEZ SUR TOUS LES MOUVEMENTS AU POIDS DU CORPS DE LA MARCHÉ SUR LES MAINS AUX TRACTION EN PASSANT PAR LE RENFORCEMENT DU «CORE»