

PLANNING CROSSFIT SERVON (DEC.2025)

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








***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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DIVERSIFIER VOS ENTRAÎNEMENTS EN ALLIANT GYMNASTIQUE, PUISSANCE CARDIOVASCULAIRE, HALTEROPHILIE 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DEVEZ PLUS FORT ➤ HALTÉROPHILIE, FORCE ATHLÉTIQUE, MUSCULATION, GYMNASTIQUE ➤ ÊTRE PLUS FORT, C'EST L'ASSURANCE DU PROGRÈS
	LIBERTÉ DE VOS EXERCICES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 !	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COURSE À PIEDS ET MOUVEMENTS FONCTIONNELS. COMPLET, STIMULANT ET ACCESSIBLE. « THE FITNESS COMPETITION FOR EVERY BODY"»
	AMÉLIORATION DE LA TECHNIQUE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PERFORMEZ SUR TOUS LES MOUVEMENTS AU POIDS DU CORPS DE LA MARCHÉ SUR LES MAINS AUX TRACTION EN PASSANT PAR LE RENFORCEMENT DU «CORE»

Retrouvez-nous sur formevasion.fr & suivez-nous sur

