

PLANNING CROSSFIT SERVON (DEC.2025)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATHIEU	PIERRE	AMANDINE	JEREMY	MATHIEU	MATHIEU
09H30 10H 10H30 11H 11H30	09H30 10H 10H30	09H30 10H 10H30 11H 11H30	09H30 10H 10H30 11H 11H30	09H30 10H 10H30 11H 11H30	09H30 10H 10H30 11H 11H30
 LIFTING		 CF SENIORS	 BURN&CORE	 CF SENIORS	
12H 13H 13H00 13H00 A	12H00 13H00 13H00 HYROX	12H00 13H00 13H00 LIFTING	12H00 13H00 13H00 WOD	12H00 13H00 13H00 GYM	12H00 13H00 13H00 TEAM WOD
14H 14H00	14H00	14H00	14H00	14H00	14H00
JERE/MATH	JERE/AMAN	PIER/ROM	PIER/MATH	AMANDINE	JER/ROM
16H30 17H 17H30 17H30 WOD	16H30 17H 17H30 17H30 WOD	15H45 14H50 14H50 15H15 15H15 16H00 16H00 16H45 CF KIDS 6 à 7 ans CF KIDS 8 à 10 ans CF KIDS 10 à 12 ans CF KIDS 12 à 13 ans CF KIDS 13 à 16 ans	16H30 17H 17H30 17H30 WOD	16H30 17H 17H30 18H 18H HYROX	17H00 18H00 18H00 LIFTING
17H30 17H30 17H30 17H30 LIFTING	17H30 17H30 17H30 17H30 CF SENIORS	17H30 17H30 18H30 18H30 LIFTING	17H30 17H30 18H30 18H30 WOD	17H00 18H00 18H00 TEAM WOD	17H00 17H45 14H30 14H30 CF KIDS 6 à 7 ans CF KIDS 8 à 10 ans CF KIDS 11 à 12 ans CF KIDS 13 à 16 ans
18H 18H30 18H30 18H30 WOD	18H 18H30 18H30 18H30 WOD	18H30 18H30 19H30 19H30 HYROX	18H30 18H30 19H30 19H30 GYM	19H00 19H00 LIFTING	17H00 17H00 BURN&CORE
19H 19H30 19H30 19H30 LIFTING	19H 19H30 19H30 19H30 GYM	19H30 19H30 20H30 20H30 HYROX	19H30 19H30 20H30 20H30 BURN&CORE	20H00 20H00 LIFTING	18H00 18H00 TEAM WOD
20H 20H30 20H30 20H30 WOD	20H 20H30 20H30 20H30 WOD	20H30 20H30 21H30 21H30 WOD	20H30 20H30 21H30 21H30 WOD	21H00 21H00 TEAM WOD	
21H 21H30	21H30	21H30	21H30		

***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

	WORKOUT OFF THE DAY	<ul style="list-style-type: none"> - DIVERSIFIEZ VOS ENTRAINEMENTS 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'ENTRAINEMENTS...
	DÉCUPLEZ VOS FORCES	<ul style="list-style-type: none"> - DEVENEZ PLUS FORT - HALTEROPHILIE, FORCE ATHLÉTIQUE, MUSCULATION, GYMNASTIQUE - ETRE PLUS FORT, C'EST L'ASSURANCE DU PROGRÈS
	LIBERTÉ DE VOS EXERCICES	<ul style="list-style-type: none"> - CONCEVEZ LES SÉANCES SUIVANTS VOS OBJÉCTIFS ! - VOUS RÉALISEZ L'ENTRAINEMENT 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 MARCHE SUR LES MAINS AUX TRACtIONS EN PASSANT PAR LE RENFORCEMENT DU «CORE»

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

