

L'entraînement se fait sous forme de cours en groupe d'une heure dirigé par un entraîneur. Chaque jour, un entraînement différent est proposé (**WOD = Workout Of the Day**) par l'entraîneur et est adapté aux besoins de chacun.

Tous les nouveaux membres, doivent compléter **1 cours d'Introduction** avant de pouvoir s'inscrire au **WOD**. Il est possible de venir faire un **ESSAI GRATUIT (sur réservation seulement)** aux mêmes heures que les cours réguliers. Appelez-nous ou écrivez-nous pour plus d'information.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:00							
06:30							
07:00	7h-8h	7h-8h	7h-8h	7h-8h	7h-8h		
07:30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
08:00	8h-9h	8h-9h	8h-9h	8h-9h	8h-9h	8h-9h	
08:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	
09:00	9h-10h	9h-10h	9h-10h	9h-10h	9h-10h	9h-10h	
09:30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
10:00	10h-11h	10h-11h	10h-11h	10h-11h	10h-11h	10h-11h	
10:30	WOD	WOD	WOD	OPEN GYM	WOD	WOD	
11:00	11h-12h	11h-12h	11h-12h	11h-12h	11h-12h	11h-12h	
11:30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00					15h-16h		
15:30	15h30-16h30	15h30-16h30	15h30-16h30	15h30-16h30	WOD		
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	16h-17h		
16:30	16h30-17h30	16h30-17h30	16h30-17h30	16h30-17h30	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	17h-18h		
17:30	17h30-18h30	17h30-18h30	17h30-18h30	17h30-18h30	WOD		
18:00	WOD	WOD	WOD	WOD	18h-19h		
18:30	18h30-19h30	18h30-19h30	18h30-19h30	18h30-19h30	WOD		
19:00	WOD	WOD	WOD	WOD			
19:30	19h30-20h30	19h30-20h30	19h30-20h30	19h30-20h30			
20:00	WOD	WOD	WOD	WOD			
20:30							
21:00							

