

CROSSFIT AJACCIO

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H-10H WOD	9H-10H WOD	9H-10H WOD	9H-10H WOD	9H00-10H00 SPÉ-C/G	
10H-11H WOD	10H-11H WOD	10H30-11H30 KIDS	10H00-11H00 HALTERO	10H-11H WOD	10H-11H30 WOD
11H-12H WOD	12H15-13H15 HALTERO (S2)		10H-11H WOD		11H40-12H40 KIDS (2)
12H15-13H15 WOD	12H15-13H15 WOD	12H15-13H15 SPÉ-C/G	12H15-13H15 WOD	12H15-13H15 WOD	11H40-12H40 TEENS (1)
FERMÉ DE 14H À 16H					FERMÉ
16H30-17H30 WOD	16H30-17H30 WOD	16H30-17H30 TEENS	16H30-17H30 WOD (S1)		FERMÉ
17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD (S1)	16H50-17H20 STRETCHING(1)	16H30-17H30 HALTERO (S2)	16H30-17H30 WOD	
18H30-19H30 HALTERO	17H30-18H30 SPÉ-C/G (S2)	17H30-18H30 FORCE	17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD	
18H30-19H30 SPÉ-C/G	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 TEENS (S2)	
19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 SPÉ-C/G	19H30-20H30 WOD	

PLANNING DES COURS.
LE PLANNING PEUT EVOLUER .