

Planning CrossFit Calmeta

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7h00 - 8h00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			7h00 - 8h00
8h00 - 9h00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM			8h00 - 9h00
9h00 - 10h00	WOD	WOD	GYM	MOBILITÉ	HALTERO	KIDS (9h00 - 9h45)		9h00 - 10h00
10h00 - 12h30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	TEENS (9h45 - 10h30)	TEAM	10h00 - 11h00
						WOD (10h30 - 11h30)		11h00 - 12h00
						WOD (11h30 - 12h30)		12h00 - 13h00
12h30 - 13h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD (12h30 - 13h30)		FONDATIONS	13h00 - 14h00
13h30 - 16h30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM			14h00 - 16h30
			KIDS (14h15 - 15h00)					
			TEENS (15h15 - 16h00)					
16h30 - 17h30	WOD	RENFO	WOD	WOD	WOD			16h30 - 17h30
17h30 - 18h30	HALTERO DEBUTANT	WOD	WOD	WOD	WOD			17h30 - 18h30
18h30 - 19h30	WOD	GYM DEBUTANT	WOD	TEAM	POWERLIFTING	GYM		18h30 - 19h30
19h30 - 20h30	HIIT	WOD	HIIT	WOD	WOD	WOD		19h30 - 20h30
20h30 - 21h30	WOD	FONDATIONS	MOBILITÉ	WOD	WOD			20h30 - 21h30