

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		TEAM
								WOD 11h30 - 12h30	TEAM	12h00 - 13h00
								WOD 12h30 - 13h30		FONDATIONS
12h30 - 13h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			HALTERO 13h30 - 14h30		
13h30 - 16h30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM					14h00 - 16h30
			KIDS 14h30 - 15h15							
			TEENS 15h15 - 16h00							
			OPEN GYM							
16h30 - 17h30	WOD	HIIT	WOD	WOD	WOD					16h30 - 17h30
17h30 - 18h30	HALTERO DEBUTANT	WOD	WOD	WOD	GYM					17h30 - 18h30
18h30 - 19h30	WOD	GYM	WOD	TEAM	Powerlifting	WOD				18h30 - 19h30
19h30 - 20h30	HIIT	WOD	RENFO	WOD	WOD	AEROBIC BB	WOD			19h30 - 20h30
20h30 - 21h30	WOD	FONDATIONS	WOD	WOD	WOD					20h30 - 21h30