

# PLANNING

## CrossFit

| Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|-------|-------|----------|--------|
| 07h30 |       | 07h30 |          |        |
| 10h15 |       | 10h15 |          | 10h00  |
| 12h15 | 12h15 | 12h15 | 12h15    | 11h15  |
|       |       |       |          |        |
| 16h30 | 16h30 | 16h30 | 16h45    |        |
| 17h30 | 17h30 | 17h30 | 17h45    |        |
| 18h30 | 18h30 | 18h30 | 18h45    |        |
| 19h30 | 19h30 | 19h30 |          |        |

## Hyrox

| Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi | Dimanche |
|-------|-------|-------|----------|----------|
|       | 07h30 |       | 07h30    |          |
|       | 10h15 |       | 10h15    |          |
| 12h15 | 12h15 | 12h15 | 12h15    | 10h15    |
| 13h00 | 13h00 | 13h00 | 13h00    | 11h15    |
|       |       |       |          |          |
| 17h30 | 17h30 | 17h30 | 17h30    |          |
| 18h30 | 18h30 | 18h30 | 18h30    |          |
| 19h30 | 19h30 |       |          |          |

## Team Training

| Mercredi    |
|-------------|
| 12h15-13h   |
| 13h-13h45   |
|             |
| 17h30-18h15 |
| 18h15-19h   |
| 19h-19h45   |
| 19h45-20h30 |

## SBD

| Lundi | Mardi | Mercredi | Vendredi |
|-------|-------|----------|----------|
| 12h15 |       | 12h15    | 12h15    |
|       |       |          |          |
| 18h15 | 18h15 | 18h15    |          |
| 19h15 | 19h15 | 19h15    |          |

## Weightlifting

| Jeudi |
|-------|
| 18h15 |

