



# PLANNING 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>HIIT</b> 10h-10h45	<b>CROSSFIT</b> 10h-11h		<b>CROSSFIT</b> 10h-11h	<b>HIIT</b> 10h-10h45	<b>WOD TEAM</b> 9h30-10h30
<b>FREE ACCESS</b> 11h-12h30	<b>FREE ACCESS</b> 11h-12h30		<b>FREE ACCESS</b> 11h-12h30	<b>FREE ACCESS</b> 11h-12h30	<b>MOBILITY</b> 10h30-11h
<b>CROSSFIT</b> 12h30-13h30	<b>HIIT</b> 12h30-13h15		<b>CROSSFIT</b> 12h30-13h30	<b>CROSSFIT</b> 12h30-13h30	<b>TEENS</b> 11h15-12h
		<b>KIDS</b> 14h-14h45			
		<b>TEENS</b> 15h-15h45			
<b>FREE ACCESS</b> 15h-17h	<b>FREE ACCESS</b> 15h-17h	<b>KIDS</b> 16h-16h45	<b>FREE ACCESS</b> 15h-17h	<b>FREE ACCESS</b> 15h-17h	
<b>HIIT</b> 17h-17h45	<b>CROSSFIT</b> 17h-18h	<b>FREE ACCESS</b> 16h45-17h45	<b>CROSSFIT</b> 17h-18h	<b>HIIT</b> 17h-17h45	
<b>ENDURANCE</b> 17h45-18h45	<b>CROSSFIT</b> 18h-19h	<b>HIIT</b> 17h45-18h30	<b>CROSSFIT</b> 18h-19h	<b>CROSSFIT</b> 18h-19h	
<b>CROSSFIT</b> 18h45-19h45	<b>HIIT</b> 19h15-20h	<b>CROSSFIT</b> 18h45-19h45	<b>PILATES</b> 19h15-20h	<b>CROSSFIT</b> 19h-20h	
<b>CROSSFIT</b> 19h45-20h45	<b>PILATES</b> 20h-20h45	<b>CROSSFIT</b> 19h45-20h45	<b>HIIT</b> 20h-20h45		

**ENDURANCE** : Entraînement à dominance endurance musculaire, cardio musculaire ou fractionné course à pied. **Durée 1h**

**PILATES** : Méthode de renforcement profond axé sur la stabilisation de la «midline» ou «musculature centrale profonde». **Durée 45min**

**CROSSFIT** : Entraînement avec mouvements fonctionnels constamment variés et réalisés à haute intensité relative. Mélange de 3 activités combinant l'endurance, la gymnastique et l'haltérophilie. **Durée 1h**

**WOD TEAM** : entraînement en équipe de 2, 3 voir plus. Durée 1heure

**HIIT** : High Intensity Interval Training, correspond à un entraînement en intervalles de haute intensité. Période d'effort intense + période de repos ou de récupération active. **Durée 45min.**

**MOBILITY** : Séance d'étirement ou de massage avec accessoires ayant pour but d'améliorer la souplesse, l'amplitude des mouvements, diminuer le risque de blessure et optimiser la performance athlétique. **Durée 45min.**

**FREE ACCESS** : Accès libre, en autonomie. Réservé pour les abonnements 3 wods et illimité.

**KIDS / TEENS** : entraînement pour les enfants (6-11ans) et adolescents (12-15ans). Durée 45min