

HORAIRE DU 1 septembre au 30 septembre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00 À 8:00 H.I.I.T Gary	7:00 À 8:00 H.I.I.T Michael	7:00 À 8:00 H.I.I.T Michael	7:00 À 8:00 H.I.I.T Gary	7:00 À 8:00 H.I.I.T Michael		
8:00 À 9:00 H.I.I.T Gary	8:00 À 9:00 CROSSFIT Michael	8:00 À 9:00 CROSSFIT Michael	8:00 À 9:00 CROSSFIT Gary	8:00 À 9:00 CROSSFIT Michael		
9:00 À 10:00 CROSSFIT Gary	9:00 À 10:00 CROSSFIT Michael	9:00 À 10:00 CROSSFIT Michael	9:00 À 10:00 H.I.I.T Gary	9:00 À 10:00 CROSSFIT Michael	9:00 À 10:00 CrossFit Evolutif 8-11	
	10:00 À 11:00 Intro 1 Michael		10:00 À 11:00 Intro 2 Gary	10:00 À 11:00 H.I.I.T Michael	10:00 À 11:00 TEAM WOD Gary/Mike	10:00 À 11:00 Barbell Kids/Parents Nick Harbillas
		11:00 À 12:00 CrossFit 55+ Gary			11:00 À 12:00 WeightLift Gary/Mike	11:00 À 12:00 CROSSFIT Nick Harbillas
					11:00 À 12:00 CrossFit Evolutif 12-15	
12:00 À 13:00 CROSSFIT Gary	12:00 À 13:00 CROSSFIT Michael	12:00 À 13:00 CROSSFIT Michael	12:00 À 13:00 CROSSFIT Gary	12:00 À 13:00 CROSSFIT Michael	12:00 À 13:00 Intro 3 Gary/Mike	12:00 À 13:00 Intro 3 Nick Harbillas
					12:00 À 13:00 CrossFit Evolutif	
17:00 À 18:00 CROSSFIT Michael	17:00 À 18:00 CROSSFIT Michael	17:00 À 18:00 CROSSFIT Gary	17:00 À 18:00 CROSSFIT Gary	17:00 À 18:00 CROSSFIT Nick Harbillas		
	17:00 À 18:00 Intro 1 Gary					
18:00 À 19:00 CROSSFIT Micheline	18:00 À 19:00 CROSSFIT Michael	18:00 À 19:00 CROSSFIT Gary	18:00 À 19:00 CROSSFIT Gary	18:00 À 19:00 CROSSFIT Nick Harbillas		
18:00 À 19:00 CrossFit Kids Avance 9-13ans	18:00 À 19:00 Mobility Gary	18:00 À 19:00 CrossFit Teens 14-17ans	18:00 À 19:00 CrossFit Kids Avance 9-13ans	18:00 À 19:00 CrossFit Evolutif 8-11		
19:00 À 20:00 CROSSFIT Michael	19:00 À 20:00 WeightLift Gary	19:00 À 20:00 CROSSFIT Gary	19:00 À 20:00 Intro 2 Michael	19:00 À 20:00 CrossFit Evolutif 12-15		
	19:00 À 20:00 H.I.I.T Michael	19:00 À 20:00 H.I.I.T Michael	19:00 À 20:00 CROSSFIT Gary			
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

CHRISTIAN	SALLE CROSSFIT	Intro CrossFit		
MARISSA		BARBELL CLUB		
MICHAEL		BARBELL KIDS		
MICHELINE		ÉTIREMENTS		
		FREE TRIAL		
		MOBILITÉ		
		WEIGHTLIFT		
		HS PU/walk		