Hélio FITNESS

CROSSFIT CP85

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	Zone classe	Zone open	Studio	Zone classe	Zone open	Studio	Zone classe	Zone open	Studio	Zone classe	Zone open	Studio	Zone classe	Zone open	Studio	Zone classe	Zone open	Studio	Zone classe	Zone open	Studio
8h00 / 8h30	WOD						WOD														
8h30 / 9h00		OPEN			OPEN			OPEN						OPEN			OPEN				
9h00 / 9h30																WOD					
9h30 / 10h00																					
10h00 / 10h30	WOD			WOD			WOD			WOD			WOD						WOD		YOGA 10h- 11h
10h30 / 11h00											OPEN									OPEN	
11h00 / 11h30	STRONGBODY									WEIGHTLIFTING									WOD		
11h30 / 12h00																					
12h00 / 12h30	WOD		BIKING 12h- 13h	WOD			GYM			WOD			WOD		BIKING 12h- 13h	ENDURANCE					
12h30 / 13h00									YOGA 12h30- 13h30												
13h00 / 13h30																KIDS 13h- 13h45 TEENS 13h45- 14h30					
13h30 / 14h00																					
14h00 / 14h30	ASSO AUTISME																				
14h30 / 15h00																	OPEN				
15h00 / 15h30							KIDS														
15h30 / 16h00																					
16h00 / 16H30	WOD	OPEN		WOD	OPEN		WOD	OPEN		WOD	OPEN		WOD	OPEN							
16h30 / 17h00																					
17h00 / 17h30				WOD									STRONGBODY								
17h30 / 18h00																					
18h00 / 18h30					OPEN				BIKING 17h50- 18h50			BOXE 18h-19h	WEIGHTLIFTING								
18h30 / 19h00																					
19h00 / 19h30				GYM			WEIGHTLIFTING			ENDURANCE			WOD								
19h30 / 20h00			PILATES 19h30- 20h30			YOGA 19h30- 20h30						PILATES 19h30- 20h30									
20h00 / 20h30	WEIGHTLIFTING			WOD			WOD			WOD											
20h30 / 21h00																					