

# CROSSFIT BORDEAUX

## SEMAINE PAIRE

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
10h / 11h	WOD	GYM	WOD	WOD	HALTERO	WOD	CIRCUIT TRAINING	
11h15 / 12h15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	CIRCUIT TRAINING	
12h30 / 13h30	WOD	WOD	WOD	COMPETITEUR	WOD	WOD	COMPETITEUR	
14h / 15h30	FERMETURE BOX							
15h30 / 17h30	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE		
17h30 / 18h30	WOD	HALTERO	WOD	COMPETITEUR (18h - 19h45)	WOD	GYM	WOD	WOD
18h45 / 19h45	WOD	COMPETITEUR (18h45 - 20h15)	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
20h / 21h	WOD	WOD / ESSAI	WOD	WOD	WOD / ESSAI	WOD	WOD	WOD

## SEMAINE IMPAIRE

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
10h / 11h	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	CIRCUIT TRAINING		
11h15 / 12h15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	CIRCUIT TRAINING		
12h30 / 13h30	WOD	GYM	WOD	WOD	HALTERO	WOD	COMPETITEUR	
14h / 15h30	FERMETURE BOX							
15h30 / 17h30	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE		
17h30 / 18h30	WOD	COMPETITEUR (18h - 19h45)	WOD	COMPETITEUR (18h - 19h45)	WOD	COMPETITEUR (18h - 19h45)	WOD	WOD
18h45 / 19h45	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
20h / 21h	WOD	HALTERO	WOD / ESSAI	WOD	GYM	WOD / ESSAI	WOD	WOD