



PLANNING HEBDOMADAIRE CROSSFIT RED LEGION

HORAIRES : Du lundi au vendredi : 09h00 - 13h30 / 16h00 - 20h30
 Samedi : 09h00 - 12h30
 Dimanche : 10h00 - 12h00

*Une programmation "spéciale compétition"
 est à disposition durant les OPENS*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 - 10:00 : WOD + OPEN	09:00 - 10:00 : SPÉ GYM	09:00 - 10:00 : WOD + OPEN	09:00 - 10:00 : WOD + OPEN	09:00 - 10:00 : WOD + OPEN	09:00 - 10:00 : WOD + OPEN	
10:15 - 11:15 : WOD + OPEN	10:15 - 11:15 : WOD + OPEN	10:15 - 11:15 : WOD + OPEN	10:15 - 11:15 : WOD + OPEN	10:15 - 11:15 : WOD + OPEN	10:15 - 11:15 : WOD + OPEN	10:00 - 11:00 : SUNDAY WOD
11:30 - 12:30 : OPEN	11:30 - 12:30 : OPEN	11:30 - 12:30 : OPEN	11:30 - 12:30 : OPEN	11:30 - 12:30 : OPEN	11:30 - 12:30 : WOD + OPEN	11:00 - 12:00 : SUNDAY WOD
12:30 - 13:30 : WOD + OPEN	12:30 - 13:30 : WOD + OPEN	12:30 - 13:30 : CONDITIONNING	12:30 - 13:30 : WOD + OPEN	12:30 - 13:30 : WOD + OPEN		
16:00 - 17:00 : OPEN	16:00 - 17:00 : OPEN	16:00 - 17:00 : OPEN	16:00 - 17:00 : OPEN			
17:15 - 18:15 : WOD + OPEN	17:15 - 18:15 : WOD + OPEN	17:15 - 18:15 : WOD + OPEN	17:15 - 18:15 : SPÉ GYM	17:15 - 18:15 : WOD + OPEN		
18:30 - 19:30 - SPÉ HALTÉRO	18:30 - 19:30 : WOD + OPEN	18:30 - 19:30 : WOD + OPEN	18:30 - 19:30 : WOD + OPEN	18:30 - 19:30 : CONDITIONNING		
19h30 - 20h30 : SPÉ GYM	19h30 - 20h30 : WOD + OPEN	19h30 - 20h30 : WOD + OPEN	19h30 - 20h30 : WOD + OPEN	19h30 - 20h30 : WOD + OPEN		

Mise à jour 01/08/2023