

Miss FIT

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

7:00		WOD	WOD	WOD	WOD		
8:00		WOD	WOD	WOD	WOD		
9:00	WOD	WOD	INITIATION 5\$	WOD	WOD	CIRCUIT BOOTCAMP INTÉRIEUR	
10:00	WOD	WOD	WOD	WOD	ABDOS FESSES	TEAM WOD	
11:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	ABDOS FESSES	CIRCUIT BOOTCAMP INTÉRIEUR
12:00	WOD	WOD	ABDOS FESSES	WOD	WOD	INITIATION 5\$	CALISTHENIC 5\$
13:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
14:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
15:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
16:45	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:30	CARDIO WOD	KILLER ABS	ABDOS FESSES	KILLER ABS	ABDOS FESSES		
18:00	ABDO/ FESSE	WOD	WOD	WOD	HALTEROPHILIE INTERM/AVANCE		
19:00	WOD	WOD	WOD	WOD			
20:00	INITIATION 5\$	WOD	WOD	WOD			

*Haltérophilie / Gymnastique pour avancées et débutantes

* Initiation obligatoire !

WOD: entrainement du jour

OPEN GYM: pas de cours de groupe/gym libre

CIRCUIT BOOTCAM: kick ass workout sans barre d'haltérophilie