



PLANNING CROSSFIT XIII



	7H 30	8H 30	9H 30	10H 30	11H 30	12H 30	13H 30	14H 30	15H 30	16H 30	17H 30	18H 30	19H 30	20H 30	21H 30	22H
LUNDI																
WOD (* 45')	WOD*					WOD	WOD					WOD		WOD		
INIT (* 45')						WOD						WOD			1	
Accès Adh CFXIII								Accès libre athlètes CrossFitXIII								
MARDI																
WOD (* 45')	WOD*					WOD	WOD					WOD		WOD		
INIT (* 45')						WOD					3		WOD		WOD	
Accès Adh CFXIII								Accès libre athlètes CrossFitXIII								
MERCREDI																
WOD (* 45')						WOD	WOD					WEIGHT LIF.	WOD	WOD		
INIT (* 45')						WOD									2	
Accès Adh CFXIII								Accès libre athlètes CrossFitXIII								
JEUDI																
WOD (* 45')	WOD*					WOD	WOD					GYM/MOB	WOD		WOD	
INIT (* 45')						WOD							WOD			
Accès Adh CFXIII								Accès libre athlètes CrossFitXIII								
VENDREDI																
WOD (* 45')	WOD*					WOD	WOD					WOD		WOD		
INIT (* 45')						WOD							WOD		3	
Accès Adh CFXIII								Accès libre athlètes CrossFitXIII							4	
SAMEDI																
WOD (* 45')				WOD		WEIGHT LIF.			WOD	WEIGHT LIF.						
INIT (* 45')					WOD			1								
Accès Adh CFXIII								3								
DIMANCHE																
WOD (* 45')				WOD		GYM/MOB			WOD							
INIT (* 45')				WOD												
Accès Adh CFXIII								4								

HORAIRES OUVERTURE CROSSFIT XIII:

Du lundi mardi jeudi et vendredi : 07h00-09h00/11h30-21h30

Le samedi : 10h00 -17h00

Le dimanche : 10h00-16h00

HORAIRES OUVERTURE ONE Italie:

Du lundi au vendredi : 7h00-22h00

Le samedi : 8h00 -19h00

Le dimanche : 9h00-17h00