



PLANNING AQUILA CROSSFIT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture Box 9h30							
10H - 11H	WOD		WOD		WOD		WOD
11H - 12H	WOD		WOD		WOD		WOD
12H15 - 13H15	WOD	Déc.	WOD		WOD	Déc.	WOD
13H15 - 14H	Fermé						
14H - 15H	Open gym						Fermé
15H - 16H	Open gym					Fermé	Kids
16H - 17H	WOD		WOD		WOD	Kids	WOD
17H - 18H	WOD		WOD		WOD	Teens	WOD
18H - 19H	WOD	Gym	WOD	Déc.	WOD	Cardio	WOD
19H - 20H	WOD	Déc.	WOD		WOD		Haltero
20H - 21H	WOD		WOD		WOD	Déc.	WOD
Fermeture Box 21h30							

WOD

Séance dont le programme change tous les jours et regroupe toutes les familles de mouvements

Gym

Séance spécifique de travail en gymnastique, sur la capacité à contrôler son poids de corps

Cardio

Séance spécifique de travail d'endurance

Haltero

Séance spécifique de travail en haltérophilie et en force athlétique

Déc.

Séance de découverte ou une des trois séances de fondamentaux



21 chemin de l'échut
31770 Colomiers



contact@aquila-crossfit.com



06 11 66 17 78



http://www.aquila-crossfit.com/