

Planning CrossFit Glow Up

Heures		Lun	Mar		Mer		Jeu		Ven	Sam
9:00	9:30	WOD			WOD				WOD	
9:30	10:00						WOD			
10:00	10:30		OPEN GYM	WOD		OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM	WOD FAMILY
10:30	11:00									
11:00	11:30				OPEN GYM	OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM	WOD
11:30	12:00									
12:00	12:30									TRAIN WITH COACHS
12:30	13:00	WOD	WOD		TEAM WOD		WOD		WOD	
13:00	13:30									
13:30	14:00									
14:00	14:30	OPEN GYM	OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM		OPEN GYM		
14:30	15:00									
15:00	15:30									
15:30	15:45			KIDS						
15:45	16:00			Teens						
16:00	16:30									
16:30	17:00									
17:00	17:30	WOD	WOD	HRX		WOD		WOD		
17:30	18:00									
18:00	18:30	WOD	WOD	TEAM WOD		WOD		HRX		
18:30	19:00									
19:00	19:30	WOD	WOD	TEAM WOD		HALTERO		WOD		
19:30	20:00									
20:00	20:30	GYM	WOD	TEAM WOD		WOD				
20:30	21:00									