



# PLANNING OSKI CROSSFIT EPAGNY

tel. 06 62 94 96 52

130 impasse des Lys, 74330 Epagny Metz-Tessy

	Lundi ouverture 6h45		Mardi ouverture 6h45		Mercredi ouverture 6h45		Jeudi ouverture 6h45		Vendredi ouverture 6h45		Samedi
07:00	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	
07:30											
08:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		
08:30											
09:00	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	WOD	OPEN GYM	TEENS
09:30											
10:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		RENFO
10:30											
11:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		CONDITIONNING
11:30											
12:00	Fermeture de la box à 12h15										
12:30	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	
13:00											
13:30	Dotted		Dotted		KIDS		Dotted		Dotted		
14:00	Dotted		Dotted		TEENS		Dotted		Dotted		
14:30	Dotted		Dotted		K - PERF		Dotted		Dotted		
15:00	Dotted		Dotted		K - PERF		Dotted		Dotted		
15:30	Dotted		Dotted		K - PERF		Dotted		Dotted		
16:00	WOD	K - PERF									
16:30											
17:00	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	
17:30											
18:00	WOD	HALTERO	WOD	K - PERF	WOD	GYM	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	
18:30											
19:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	GYM	WOD	WOD	WOD	WOD	
19:30											
20:00	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	WOD	K - PERF	Fermeture de la box à 20h15		
20:30											
21:00	Fermeture de la box à 21h15										

**WOD** Workout of the day

**HALTERO** Cours spécifique d'haltérophilie

**OPEN GYM** Entraînement autonome

**TEENS** Cours pour les enfants de 11 à 16 ans

**K - PERF** Programmation Kaizen

**GYM** Cours spécifique gymnastique

**KIDS** Cours pour les enfants de 5 à 10 ans