



PLANNING ☎ **06.62.94.96.52**



7 AVENUE DE LA MANDALLAZ
74 000 / ANNECY

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi

	OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H15	OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H15	OUVERTURE 6H45	
07:00	WOD		WOD		WOD	
07:30						
08:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM	
08:30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OUVERTURE 9H45
09:00						
09:30						
10:00						RENFO
10:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
11:00						HYROX
11:30						
12:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	FERMETURE 12H15
12:30						
13:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
13:30						
14:00						OUVERURE 15' AVANT
14:30						
15:00						FERMETURE 15' APRÈS
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
17:30						
18:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
18:30						
19:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
19:30						
20:00	FERMETURE DE LA BOX À 20H15					



WOD	WORKOUT OF THE DAY	RENFO	COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
HALTERO	COURS SPECIFIQUE D'HALTEROPHILIE	HYROX	COURS CARDIO & FITNESS FONCTIONNEL
GYM	COURS SPECIFIQUE DE GYM	OPEN GYM	ENTRAINEMENT AUTONOME

