



PLANNING



06.62.94.96.52



130 IMPASSE DES LYS

74 330 / EPAGNY METZ-TESSY

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi					
	OUVERTURE 6H45		OUVERTURE 6H45		OUVERTURE 6H45		OUVERTURE 6H45		OUVERTURE 6H45							
07:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN						
07:30		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM	GYM					
08:00	OPEN GYM		RENFO	OPEN	OPEN GYM		OPEN GYM		HYROX	OPEN	OUVERTURE 8H45					
08:30				GYM						GYM						
09:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	TEENS					
09:30		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM			GYM			
10:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		RENFO	OPEN				
10:30											GYM	GYM				
11:00											HYROX		OPEN			
11:30													GYM			
12:00													FERMETURE 12H15			
12:20	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN						
13:00		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM	GYM					
13:20					Reprise pour les Kids à 14H											
14:00					KIDS											
14:30					TEENS											
15:00					OPEN GYM											
15:30																
16:00	WOD	OPEN			OPEN GYM				WOD	OPEN	OUVERTURE 15' AVANT					
16:30		GYM								GYM			GYM			
17:00	HYROX	OPEN							WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	FERMETURE 15' APRÈS	
17:30		GYM								GYM		GYM		GYM		
18:00	WOD	HALTERO							WOD	GYM	GYM	HYROX	WOD	OPEN	HALTERO	OPEN
18:30			GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM								
19:00	WOD	HYROX	WOD	OPEN	WOD	GYM	WOD	OPEN	WOD	OPEN						
19:30				GYM				GYM		GYM	GYM	GYM	GYM			
20:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	FERMETURE 20h15							
20:30		GYM		GYM		GYM		GYM				GYM	GYM			
21:00	FERMETURE DE LA BOX À 21H15															



OUVERTURE 15' AVANT

FERMETURE 15' APRÈS

HORAIRES RÉDUITS



OUVERTURE 15' AVANT

FERMETURE 15' APRÈS

HORAIRES RÉDUITS

JUILLET & AOÛT

WOD	WORKOUT OF THE DAY	HYROX	COURS CARDIO & FITNESS FONCTIONNEL
HALTERO	COURS SPECIFIQUE D'HALTEROPHILIE	OPEN GYM	ENTRAINEMENT AUTONOME
GYM	COURS SPECIFIQUE DE GYM	KIDS	COURS POUR LES ENFANTS DE 5 À 10 ANS
RENFO	COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	TEENS	COURS POUR LES ENFANTS DE 11 À 16 ANS