



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		
08:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OUVERTURE 8h45	
08:30												
09:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	TEENS	
09:30		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		
10:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM		RENFO	OPEN
10:30												GYM
11:00												
11:30											HYROX	OPEN
12:00												GYM
12:20	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	FERMETURE 12h15	
13:00		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		
13:20					Reprise pour les Kids à 14h00							
14:00					KIDS							
14:30												
15:00					TEENS							
15:30												
16:00	WOD	OPEN			OPEN GYM				WOD	OPEN	OUVERTURE 15h	
16:30		GYM								GYM		FERMETURE 15h
17:00	HYROX	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN		
17:30		GYM		GYM		GYM		GYM		GYM		
18:00	WOD	HALTERO	WOD	OPEN	HYROX	GYM	WOD	OPEN	WOD	OPEN		
18:30				GYM				GYM		GYM		
19:00	WOD	GYM	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN		
19:30				GYM		GYM		GYM	HALTERO	GYM		
20:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN	FERMETURE 20h15		HORAIRES RÉ	
20:30		GYM		GYM		GYM		GYM				
21:00	FERMETURE DE LA BOX A 21h15											JUILLET & A



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