



PLANNING



06.62.94.96.52



7 AVENUE DE LA MANDALLAZ

74 000 / ANNECY

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	OUVERTURE 6H45		OUVERTURE 6H45		OUVERTURE 6H45	
07:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
07:30		GYM		GYM		GYM
08:00	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM	
08:30	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
09:00		GYM		GYM		GYM
09:30	OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM	
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
12:00		GYM		GYM		GYM
12:30	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
13:00		GYM		GYM		GYM
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
17:30		GYM		GYM		GYM
18:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
18:30		GYM		GYM		GYM
19:00	WOD	OPEN	WOD	OPEN	WOD	OPEN
19:30		GYM		GYM		GYM
20:00	FERMETURE DE LA BOX À 20H15					
20:30						

OUVERTURE 9H45

RENFO

HYROX

FERMETURE 12H15

OUVERTURE 15' A

FERMETURE 15' A



OUVERTURE 15' AVANT

FERMETURE 15' APRÈS

WOD	WORKOUT OF THE DAY	RENFO	COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
OPEN GYM	ENTRAINEMENT AUTONOME	HYROX	COURS CARDIO & FITNESS FONCTIONNEL