



CROSSFIT GLOW UP

PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
HYROX 9:00 - 10:00	WOD 9:30 - 10:30	TEAM WOD 9:00 - 10:00	WOD 9:30 - 10:30	WOD 9:00 - 10:00	
OPEN GYM 10:00 - 11:00	OPEN GYM 10:00 - 11:00	OPEN GYM 10:00 - 11:00	OPEN GYM 10:00 - 11:00	OPEN GYM 10:00 - 11:00	WOD FAMILY 10:00 - 11:00
OPEN GYM 11:00 - 12:00	OPEN GYM 11:00 - 12:00	OPEN GYM 11:00 - 12:00	OPEN GYM 11:00 - 12:00	OPEN GYM 11:00 - 12:00	WOD 11:00 - 12:00
WOD 12:30 - 13:30	WOD 12:30 - 13:30	TEAM WOD 12:30 - 13:30	HYROX 12:30 - 13:30	WOD 12:30 - 13:30	TRAIN WITH COACH 12:00 - 13:00
OPEN GYM 14:00 - 17:00	OPEN GYM 14:00 - 17:00	OPEN GYM 14:00 - 17:00	OPEN GYM 14:00 - 17:00	OPEN GYM 14:00 - 17:00	
		KIDS 15:00 - 15:45			
		TEENS 15:45 - 16:30			
WOD 17:00 - 18:00	WOD 17:00 - 18:00	HYROX 17:00 - 18:00	WOD 17:00 - 18:00	WOD 17:00 - 18:00	
WOD 18:00 - 19:00	WOD 18:00 - 19:00	TEAM WOD 18:00 - 19:00	WOD 18:00 - 19:00	WOD 18:00 - 19:00	
WOD 19:00 - 20:00	HYROX 19:00 - 20:00	TEAM WOD 19:00 - 20:00	HALTÉRO 19:00 - 20:00	WOD 19:00 - 20:00	
GYM 20:00 - 21:00	WOD 20:00 - 21:00	TEAM WOD 20:00 - 21:00	WOD 20:00 - 21:00		

WOD

Workout du jour
(entraînement
fonctionnel)

HYROX

Entraînement
Hyrox

TEAM WOD

Entraînement
en équipe

HALTÉRO

Haltérophilie /
Force

GYM

Renforcement
musculaire

OPEN GYM

Accès libre à la salle
(entraînement libre)

KIDS

Cours enfants
(5-10 ans)

TEENS

Cours ados
(11-16 ans)

WOD FAMILY

Cours en famille
(tous niveaux)

TRAIN WITH COACH