

Burpees **TOURS SUD** L'HEURE TRANQUILLE

Planning **2017-2018**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30 - 8h30 CrossFit			7h30 - 8h30 CrossFit		10h30 - 11h30 CrossFit
8h30 - 9h30 CrossFit Hiit	8h30 - 9h30 CrossFit	8h30 - 9h30 CrossFit	8h30 - 9h30 CrossFit	8h30 - 9h30 CrossFit	11h30 - 14h00 Open Gym
9h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 CrossFit	9h30 - 10h30 CrossFit	9h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 CrossFit	14h - 15h CrossFit
	10h30 - 12h30 Open Gym	10h30 - 12h30 Open Gym		10h30 - 12h30 Open Gym	15h - 16h CrossFit
12h30 - 13h30 CrossFit	12h30 - 13h30 CrossFit	12h30 - 13h30 CrossFit Hiit	12h30 - 13h30 CrossFit / Run'it	12h30 - 13h30 CrossFit	Dimanche
		14h-14h45 ou 16h15-17h CrossFit Kids			10h30 - 11h30 CrossFit
17h30 - 18h30 CrossFit	17h30 - 18h30 CrossFit	17h30 - 18h30 CrossFit	17h30 - 18h30 CrossFit	17h30 - 18h30 CrossFit	11h30 - 12h30 CrossFit
18h30 - 19h30 CrossFit	18h30 - 19h30 CrossFit	18h30 - 19h30 CrossFit	18h30 - 19h15 Pilates	18h30 - 19h30 CrossFit Hiit	
19h30 - 20h30 CrossFit	19h30 - 20h30 CrossFit	19h30 - 20h30 CrossFit	19h30 - 20h30 CrossFit	19h30 - 20h30 CrossFit	
20h30 - 21h30 CrossFit			20h30 - 21h30 CrossFit		



OG : Open Gym (libre accès en individuel)

Hiit : Conditionnement physique (cardio)

Réservation des cours de CrossFit (à partir de septembre) sur ToursSud.burpees.fr

Tu veux tester le CrossFit ? Inscris-toi en ligne : **SEANCE D'ESSAI GRATUITE**