

TOURS SUD

34 avenue
Marcel Dassault
37200 Tours
02 47 86 84 39
tourssud.burpees.fr

Affiliation
3.7 CrossFit II

WOD
entraînement du jour

METCON
conditionnement
physique

HALTÉRO
wod axé sur la technique
en haltérophilie

GYM
wod axé sur la
gymnastique

TEAM
wod en équipe

COMP
cours de préparation
aux compétitions
mixte nord et sud
niveau Rx requis

Planning 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30 - 8h30 WOD			7h30 - 8h30 WOD		10h - 11h WOD TEAM
8h30 - 9h30 METCON	8h30 - 9h30 WOD	8h30 - 9h30 WOD	8h30 - 9h30 WOD	8h30 - 9h30 WOD	CrossFit Kids 11-15 ans >11h15-12h
9h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 METCON 10h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 METCON 10h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 METCON 10h30 - 12h30 Open Gym	14h30 - 15h30 WOD TEAM
12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 METCON	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	15h30 - 17h WOD COMP
FERMÉ					
		CrossFit Kids 6-10ans >15h15-16h	15h30 - 16h30 WOD		
		CrossFit Kids 11-15 ans >16h15-17h	16h30 - 17h30 WOD GYM		
17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	
18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 WOD HALTERO	18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 METCON	
19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	
20h30 - 21h30 WOD			20h30 - 21h30 WOD		
					Dimanche
					10h30 - 11h30 WOD
					11h30 - 12h30 WOD