



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 2018-2019

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| 7h30 - 8h30 WOD | | | 7h30 - 8h30 WOD | | 10h - 11h WOD TEAM |
| 8h30 - 9h30 CrossFit 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 WOD | 9h30 - 10h30 WOD | 9h30 - 12h30 Open Gym | 9h30 - 10h30 WOD | 13h - 14h30 Open Gym |
| 12h30 - 13h30 WOD | 10h30 - 12h30 Open Gym | 10h30 - 12h30 Open Gym | 10h30 - 12h30 Open Gym | 10h30 - 12h30 Open Gym | 14h30 - 15h30 WOD TEAM |
| | 12h30 - 13h30 WOD | 12h30 - 13h30 CrossFit 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 - 19h15 WOD | 18h30 - 19h30 CrossFit Metcon | 10h30 - 11h30 WOD |
| 19h30 - 20h30 WOD | 19h30 - 20h30 WOD | 19h30 - 20h30 WOD | 19h30 - 20h30 WOD | 19h30 - 20h30 WOD | 11h30 - 12h30 WOD |
| 20h30 - 21h30 WOD | | | 20h30 - 21h30 WOD | | |
| | | | | | Dimanche |