

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30 - 8h30 WOD			7h30 - 8h30 WOD		10h30 - 11h30 WOD
8h30 - 9h30 CrossFit Metcon	8h30 - 9h30 WOD	8h30 - 9h30 WOD	8h30 - 9h30 WOD	8h30 - 9h30 WOD	11h30 - 14h00 Open Gym
9h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 WOD	9h30 - 10h30 WOD	9h30 - 12h30 Open Gym	9h30 - 10h30 WOD	14h - 15h WOD
	10h30 - 12h30 Open Gym	10h30 - 12h30 Open Gym		10h30 - 12h30 Open Gym	15h - 16h WOD
12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 CrossFit Metcon	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	16h - 17h30 WOD COMP
		14h-14h45 ou 16h15-17h CrossFit Kids			
					Dimanche
17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD	10h30 - 11h30 WOD
18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h15 WOD	18h30 - 19h30 CrossFit Metcon	11h30 - 12h30 WOD
19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	19h30 - 20h30 WOD	
20h30 - 21h30 WOD			20h30 - 21h30 WOD		

OG : Open Gym (libre accès en individuel)

Metcon : Conditionnement physique (cardio)

Réservation des cours de CrossFit sur ToursSud.burpees.fr

COMP : Cours de préparation aux compétitions (niveau Rx requis)