

PLANNING WOD

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|---|--|---|---|---|
| 7H00 | 7H00 | 7H00 | 7H00 | 7H00 | 8H00 | 8H00 |
| ALLE OUVERTE SALLE C VERTE CALLE OUVERTE | CROSS (40 MIN) TRAINING | E OUVERTE SALLE OUVERTE SOUVERTE SOUVERTE | RTE SALLE OUVERTE VERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE SALLE SALLE | 7H00 SALLE UVERTE SALLE OUVERTE SALLE SALLE 12H15 | SALLE SA E OUVERTE SALLE OUVE TE SALLE | SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE VERTE SALLE OUVERTE SALLE |
| CROSS 40 | E OUVERTE SALLE OUVE | CROSS TRAINING | | CROSS TRAINING | CROSS (40) | |
| E OUVERTE OUVE | ALLE OUVERTE | CROSS TRAINING VERTE SALLE OUVERTE | | TRAINING TE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE ALLE OUVERTE 17H30 | | ionee |
| I LE OU | $CROSS \qquad \begin{pmatrix} 40 \\ MIN \end{pmatrix}$ | SALLE OUVE | CROSS (40) | CROSS (40) TRAINING | | |
| 2, | SALLE SALL OUVERTE OUVER 19H00 | SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE | ALLE OUVERTE SALLE O VERTE VERTE | INVENTE OUVER | | |
| UVERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE | CROSS TRAINING | CROSS TRAINING | CROSS TRAINING SALLE SALL | SALLE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE SALLE OUVERTE LLE OUVERTE SALLE OUVERTE LLE OUVERTE SALLE OU SALLE OU | SALLE OU SALLE OU | |
| | TE SALLE OU LLE OUVERTE SALLE OU | SALLE OUVERTE SALLE INVERTE | OUVERTE OUVER SALLE OUVER SALLE SA | TE OUVERTE SALLE OU | | |
| 22H00 | 22H00 | 22H00 | 22H00 | 22H00 | | |