

Alpha Squar3
 15 rue augustin Fresnel
 37170 Chambray les
 Tours
 09.67.61.20.57
 alphasquare-crossfit.com



ALPHA SQUAR3
CROSSFIT



ALPHA SQUAR3
CROSSFIT

WOD

Entrainement du jour

WOD HIIT

Wod axé poids de corps
et cardio

OPEN GYM

Entrainement libre

ENDURANCE

Wod sur les

ergomètres

GYMNASTIC

Wod axé sur la pratique de la
gym

COMPETITOR

Wod réservé à ceux qui veulent
accéder à la compétition

GYM KIDS

Cours réservé aux enfants

HALTEROPHILIE

Cours réservé aux licenciés de
la fédération

YOGA

Cours de stretching et de
mobilité articulaire, travail de
respiration et de posture

Alpha Squar3
 Fitness Danse Crossfit

PLANNING CrossFit®

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H30-10H15 WOD HIIT	9H30-10H15 WOD HIIT		9H30-10H15 WOD HIIT	9H30-10H15 WOD HIIT	10H00-10H45 GYM KIDS 4 - 9 ANS
9H30-11H30 OPEN GYM			9H30-11H30 OPEN GYM		10H30-11H30 WOD
11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 WOD		11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 GYM KIDS 10 - 15 ANS
12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD HIIT	12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD	
14H00-16H00 FERME					
16H30-17H30 OPEN GYM		16H30-17H30 OPEN GYM		16H30-17H30 OPEN GYM	YOGA Lundi : 20h15-21h00 Mardi : 10h15-11h00 Mercredi : 19h30-20h15 Samedi : 9h30-10h00
17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD HIIT	17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD	
18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 WOD HIIT	18H30-19H30 WOD	18H30-20H00 WOD COMPETITOR	
19H30-20H30 WOD / ENDURANCE	19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 WOD HIIT / GYMNASTIC	19H30-20H30 WOD	18H45-19H30 WOD HIIT	
	20H30-22H00 HALTEROPHILIE LICENCIE FFHM				