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
Cours sur les ergomètres

GYMNASTICS
Cours axé sur la pratique de la gym

GYM KIDS
Cours réservé aux enfants

WEIGHTLIFTING
Cours axé sur les techniques et mouvements d'haltérophilie

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		9H30-10H15 WOD		9H30-10H15 GYM KIDS 8 - 11 ANS
9H30 - 13H30 OPEN GYM			9H30 - 13H30 OPEN GYM		10H30-11H30 WOD
11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 WOD		11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 GYM KIDS 12 - 16 ANS
12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD HIIT	12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD	
14H00-16H00 FERME					
17H30 - 20H30 OPEN GYM		16H30-17H15 GYM KIDS 4 - 7 ANS	17H30 - 20H30 OPEN GYM		
17H30-18H30 ENDURANCE	17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD HIIT	17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 WOD	
18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 WEIGHTLIFTING	18H30-19H30 WOD HIIT	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 WOD	
19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 WOD	18H30-19H30 WOD HIIT	19H30-20H30 GYMNASTICS	19H30-20H30 ENDURANCE	

YOGA

Lundi : 20h15-21h00

Mercredi : 19h30 - 20h15

Samedi : 9h30-10h00