

PLANNING DE COURS CROSS 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6H					
7H		ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE
8H	ACCÈS LIBRE		07H00 - 08H00 WOD	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE
9H		08H45 - 09H30 CONDITIONNING	08H00 - 08H45 CONDITIONNING	08H00 - 09H00 WOD	
10H		09H30 - 10H30 WOD	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	09H30 - 10H00 CONDITIONNING
11H	10H45 - 11H45 WOD		11H15 - 12H15 WOD	11H15 - 11H45 MOBILITÉ	10H30 - 11H30 WOD
12H				11H45 - 12H30 HALTERO	
13H				12H30 - 13H15 WOD	
14H	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE
15H					
16H					
17H					
18H	17H45 - 18H15 MOBILITÉ	17H45 - 18H15 CONDITIONNING	17H30 - 18H00 MOBILITÉ	17H00 - 18H00 WOD	
19H	18H15 - 19H15 WOD	18H15 - 19H15 WOD	18H00 - 19H00 WOD	18H00 - 18H45 GYM	
20H	20H00 - 20H45 GYM	19H15 - 20H00 HALTERO	19H30 - 20H30 WOD	18H45 - 19H45 WOD	18H45 - 19H30 HALTERO
21H		20H00 - 21H00 WOD			19H30 - 20H30 WOD
22H	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE
23H					



SAMEDI		DIMANCHE	
6H		6H	
15		15	
30		30	
45		45	
7H		7H	
15		15	
30		30	
45		45	
8H	ACCÈS LIBRE	8H	
15		15	
30		30	
45		45	
9H		9H	
15		15	
30		30	
45		45	
10H		10H	
15		15	
30		30	
45		45	
10H15 - 11H15	CROSS TEAM	10H15 - 11H15	
11H		11H	
15		15	
30		30	
45		45	
12H		12H	
15		15	
30		30	
45		45	
12H00 - 12H30	STRETCHING	12H00 - 12H30	
13H		13H	
15		15	
30		30	
45		45	
14H		14H	
15		15	
30		30	
45		45	
15H		15H	
15		15	
30		30	
45		45	
16H		16H	
15		15	
30		30	
45		45	
17H	ACCÈS LIBRE	17H	
15		15	
30		30	
45		45	
18H		18H	
15		15	
30		30	
45		45	
19H		19H	
15		15	
30		30	
45		45	
20H		20H	
15		15	
30		30	
45		45	
21H		21H	
15		15	
30		30	
45		45	
22H		22H	
15		15	
30		30	
45		45	
23H		23H	

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

SMALL GROUP TRAINING

WOD Entraînement intense et varié, conçu pour améliorer la condition physique globale, basé sur des mouvements de gym, d'haltérophilie et de cardio.

CROSS TEAM Entraînement (par équipe) intensif où les participants réalisent ensemble des exercices variés, combinant force et cardio

MOBILITÉ Améliore la flexibilité, la souplesse et l'amplitude des mouvements, en se concentrant sur les articulations et les muscles pour prévenir les blessures et améliorer les performances.

STRETCHING Indispensable pour assouplir les muscles et améliorer sa posture.

GYM Entraînement dynamique qui combine échauffements, exercices de force, de souplesse et pratiques sur équipements, visant à améliorer la condition physique et la coordination.

CONDITIONNING Entraînement visant à améliorer l'endurance cardiovasculaire, la force et la condition physique générale à travers des exercices variés et intenses

HALTERO Entraînement axé sur les techniques d'haltérophilie, incluant des exercices comme l'arraché et l'épaulé-jeté pour développer la force, la puissance et la technique.

PLANNING COURS CROSS 2025