

Planning Burpees Chambray

19 rue Jean Perrin - 37170 Chambray-lès-Tours / 02.47.35.06.16

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:30-8:30 WOD	7:30-8:30 HYROX		7:30-8:30 WOD			
					9:00-10:00 WOD TEAM	Le dimanche les cours ont lieu à Burpees Tours Sud
10:30-11:30 HYROX	10:30-11:30 WOD	10:30-11:30 HYBRID TRAINING	10:30-11:30 HYROX	10:30-11:30 WOD	10:00-11:00 HYROX	
11:30-12:30 WOD	11:30-12:30 HYBRID TRAINING	11:30-12:30 WOD	11:30-12:30 WOD	11:30-12:30 HYROX	11:30-12:15 FAMILY WOD	
12:30-13:30 WOD TEAM	12:30-13:30 WOD	12:30-13:30 HYROX	12:30-13:30 WOD	12:30-13:30 HYBRID TRAINING		
		15:30-16:15 KIDS				
		16:30-17:15 TEENS				
17:30-18:30 HYROX	17:30-18:30 WOD	17:30-18:30 WOD HALTERO	17:30-18:30 HYBRID TRAINING	17:30-18:30 WOD TEAM		
18:30-19:30 WOD	18:30-19:30 HYBRID TRAINING	18:30-19:30 WOD 18:00-19:00 RUN*	18:30-19:30 HYROX	18:30-19:30 WOD		
19:30-20:30 MOBILITÉ YOGA	19:30-20:30 WOD	19:30-20:30 WOD	19:30-20:30 WOD	19:30-20:30 HYROX		

WOD : entraînement du jour / HYROX : run & functional / HYBRID TRAINING : 50% force 50% cardio / HALTERO : technique d'haltérophilie

RUN : running outdoor / SWIMCROSS : swim & functional à la Piscine du Lac

