

# CROSS TRAINING

*Lundi* *Mardi* *Mercredi* *Jeudi* *Vendredi* *Samedi*

<i>10h00</i>	<b>WOD</b>	<b>CARDIO</b>	<b>WOD</b>	<b>WOD</b>	<b>WOD</b>	<b>CARDIO</b> <i>10h15</i>
<i>12h30</i>	<b>WOD</b>	<b>HBX</b>	<b>CARDIO</b>	<b>WOD</b>	<b>GYM</b>	<b>WOD</b> <i>11h15</i>
<i>17h30</i>					<b>HBX</b>	
<i>18h30</i>	<b>WOD</b>	<b>GYM</b>	<b>WOD</b>	<b>HALTERO</b>	<b>WOD</b>	
<i>19h30</i>	<b>HALTERO</b>	<b>WOD</b>	<b>HBX</b>	<b>WOD</b>	<b>WOD</b>	