FARMER CROSSFIT – HYROX TRAINING CLUB

Planning des cours · Chaque cours est encadré par un coach diplômé et adapté à ton niveau

Ferme des Ébisoires, 7 rue Marcellin Berthelot, 78370 Plaisir
farmer-crossfit.com · contact@farmer-crossfit.com

WOD CrossFit · HYROX / HCR · Spécialités · Santé & Jeunesse (association AS Farmer Sports) · Open Gym · Ostéopathie

INFO Les cours HYROX Compromised Running (HCR) ont lieu sur la piste d'athlétisme de Villepreux. Tous les autres cours se déroulent à la Ferme des Ébisoires, à Plaisir.

HEURE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 h	06h30–07h30 WOD				06h30–07h30 WOD		
8 h							
9 h						09h00–10h00 HYROX	
10 h	09h30–10h30 WOD	09h30–10h30 WOD	09h30–10h30 WOD	09h30–10h30 WOD	09h30–10h30 WOD	10h00–11h00 WOD	10h00–11h00 HYROX
11 h		OSTÉOPATHIE	11h00–12h00 BABY			11h00–12h00 WOD	11h00–12h00 WOD TEAM
12 h	11h30–12h30 HYROX	11h30–12h30 WOD		11h30–12h30 HYROX	11h30–12h30 WOD		
13 h	12h30–13h30 WOD	12h30–13h30 HYROX	12h30–13h30 WOD	12h30–13h30 WOD	12h30–13h30 HYROX		
14 h		14h00–15h00 SENIORS	14h00–15h00 KIDS	14h00–15h00 CROSS'ADAPT			
15 h			15h00–16h00 TEENS			14h30–15h30 KIDS	
16 h				15h30–16h30 SENIORS		15h30–16h30 TEENS	
17 h			OSTÉOPATHIE		OSTÉOPATHIE		
18 h	17h30–18h30 WOD	17h30–18h30 WOD	17h30–18h30 HYROX	17h30–18h30 WOD	17h30–18h30 HYROX		
19 h	18h30 HYROX · 18h30 HCR VILLEPREUX	18h30–19h30 WOD	18h30–19h30 WOD	18h30 WOD · 18h30 HCR VILLEPREUX · 18h30 PILATES	18h30–19h30 WOD		
20 h	19h30–20h30 WOD SPÉ GYM	19h30–20h30 HALTÉROPHILIE	19h30–20h30 WOD	19h30 WOD · 19h30 YOGA	19h30–20h30 WOD		
21 h	20h30–21h30 WOD	20h30–21h30 HYROX	20h30–21h30 FUNCTIONAL BODYBUILDING	20h30–21h30 HYROX	20h30–21h30 STRONGMAN		

OPEN GYM : Lundi 10h–13h30 et 17h30–21h30 · Mardi 10h–13h30 et 17h30–21h30 · Mercredi 10h–13h30 et 17h30–21h30 · Jeudi 10h–13h30 et 17h30–21h30 · Vendredi 10h–13h30 et 17h30–21h30 · Samedi 9h–12h

Ouverture du club : lundi et vendredi 6h30–7h30 · du lundi au vendredi 9h30–13h30 et 17h30–21h30 · samedi 9h–12h · dimanche 10h–12h.
Les après-midi en semaine et le samedi après-midi sont réservés aux cours de l'association. Cours enfants et ados en période scolaire uniquement.

Ta séance découverte est offerte
Réserve sur farmer-crossfit.com