

**BIARRITZ**

1 allée

Marie Politzer  
64200 Biarritz  
05 59 47 84 18

[crossfit-biarritz.burpees.fr](http://crossfit-biarritz.burpees.fr)

Affiliation  
CrossFit Biarritz

**WOD**  
entraînement du jour

**FAST WOD**  
entraînement de 30 min

**ACCESS**  
accessory renforcement

**CONDITIONNING**  
conditionnement physique

**WOD SCHWARZI**  
musculature old school

**GYM**  
wod axé sur la gymnastique

**PILATES MOBILITY**  
mobilité par le Pilates

**HALTÉRO**  
wod axé sur la technique  
en haltérophilie

**TEAM**  
wod en équipe

**COMP**  
cours de préparation  
aux compétitions  
niveau Rx requis

# Planning 2019-2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30 - 8h00 <b>FAST WOD</b>	7h30 - 8h30 <b>WOD</b>		7h30 - 8h30 <b>WOD</b>	7h30 - 8h00 <b>FAST WOD</b>	10h30 - 11h30 <b>WOD TEAM</b>
8h30 - 9h30 <b>WOD</b>		8h30 - 9h30 <b>WOD</b>	8h30 - 9h30 <b>CONDITIONNING</b>		11h30 - 13h00 <b>WOD COMP</b>
9h30 - 12h15 <b>Open Gym</b>	9h30 - 10h30 <b>CONDITIONNING</b>	9h30 - 10h30 <b>WOD</b>	9h30 - 12h15 <b>Open Gym</b>	9h30 - 10h30 <b>WOD</b>	13h00 - 14h00 <b>CROSSFIT KIDS</b> 5-10 ANS + 11-14 ANS
	10h30 - 12h15 <b>Open Gym</b>	10h30 - 12h15 <b>Open Gym</b>		10h30 - 12h15 <b>Open Gym</b>	
12h15 - 13h15 <b>WOD</b>	12h15 - 13h15 <b>WOD</b>	12h15 - 13h15 <b>CONDITIONNING</b>	12h15 - 13h15 <b>WOD</b>	12h15 - 13h15 <b>WOD</b>	
FERMÉ		FERMÉ	FERMÉ		
	13h15 - 17h30 <b>Open Gym</b>	14h30 - 15h30 <b>CROSSFIT KIDS</b> 5-10 ANS		13h15 - 17h30 <b>Open Gym</b>	
17h00 - 17h30 <b>ACCESS</b>		15h30 - 16h30 <b>CROSSFIT KIDS</b> TEENS 11-14 ANS	17h00 - 17h30 <b>ACCESS</b>		
17h30 - 18h30 <b>WOD</b>	17h30 - 18h30 <b>GYM</b>	17h30 - 18h30 <b>PILATES MOB.</b>	17h30 - 18h30 <b>WOD</b>	17h30 - 18h30 <b>HALTERO</b>	10h00 - 11h00 <b>WOD</b>
18h30 - 19h30 <b>WOD</b>	18h30 <b>WOD</b>	18h30 - 19h30 <b>WOD</b>	18h30 - 19h30 <b>WOD</b>	18h30 - 19h30 <b>CONDITIONNING</b>	11h00 - 12h00 <b>WOD</b>
19h30 - 20h30 <b>WOD</b>	19h30 - 20h30 <b>WOD</b>	19h30 - 20h30 <b>WOD</b>	19h30 - 20h30 <b>GYM</b>	19h30 - 20h15 <b>PILATES MOB.</b>	