

19 rue Jean Perrin
37170 Chambray les
Tours
09.67.61.20.57
alphasquar3.com



ALPHA SQUAR3
CROSSFIT



ALPHA SQUAR3

- 100% encadrés
- Sur réservation
- Limités à 14 personnes
- Adaptés et adaptable à tous
- De 4 à 80 ans
- Pas de niveau requis

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		7H30 - 8H30 METCON			9H30-10H15 KIDS
10H30-11H15 METCON	10H30-11H15 METCON		10H30-11H15 HRX	10H30-11H15 METCON	9H45-10H30 METCON
11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 WOD		11H30-12H30 WOD	11H30-12H30 WOD	10H30-11H30 WOD TEAM
12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 METCON	12H30-13H30 WOD	12H30-13H30 WOD	11H30-12H30 KIDS
OPEN GYM 09H30 20H30 NON STOP	OPEN GYM 09H30 20H30 NON STOP		OPEN GYM 09H30 20H30 NON STOP	OPEN GYM 09H30 20H30 NON STOP	
17H30-18H30 WOD	16H30-17H30 METCON	16H30-17H30 KIDS	17H30-18H30 METCON REHAB	17H30-18H30 WOD	YOGA LUNDI 20H00-20H45 JEUDI 20H00-20H45 SAMEDI 9H00-9H45
18H30-19H30 WOD	17H30-18H30 WOD	17H30-18H30 METCON REHAB	17H30-18H30 FORCE	17H30-18H30 WOD	
	18H30-19H30 HALTEROPHILIE	18H30-19H30 METCON	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 COMPETITION	
19H30-20H30 HRX	19H30-20H30 WOD	18H30-19H30 METCON	18H30-19H30 WOD	18H30-19H30 COMPETITION	
	ENDURANCE	19H30-20H30 GYMNASTIQUE	19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 ENDURANCE	