

PROGRAMME HMC 2023

Vendredi 30 juin

17h30-19h30 : Remise des Welcome Pack + Photocall avec l'irremplaçable Damien Colmet

Samedi 1er juillet

Dès 7h : Remise des derniers Welcome Packs

07h15 : **Briefing** et Q/R Wods 1 et 2.

Attention: Les catégories 45+ et 50+ effectuent le wod 2 avant le wod 1, surveillez vos heures de passage !

08h00 : Début du **Wod 2** (extérieur fronton)

08h30 : Début du **Wod 1**

13h-13h30 :Break.

Remise des lots "Vainqueurs de wods" du matin

Briefing et Q/R des wods 3,4 et 5.

13h30 : Début du **Wod 3** (extérieur stade)

14h57 : Début du **Wod 4 + Wod 5**

18h30 : Fin de la journée sportive, restez avec nous, buvez un coup en attendant la suite !!

La suite : Présentation de l'association "**Hope Team East**" que nous soutenons cette année, et de son projet fou "**Cap Optimist**" réalisé en début d'année (traverser les 8000km dans le Pacifique entre Lima et Moorea en prone paddleboard, ça vous parle ???!!)

Vers 19h

Remise des lots "Vainqueurs de wods" de l'après-midi

Briefing et Q/R des wods 6 et 7

19h45 : Feu pour la paëlla by Arroz Y Tapas, sur site. 🍷

Dimanche 2 juillet

Ouverture dès 7h30

08h30 : Départ du **Wod 6**

10h15 : Départ du **Wod 7** (extérieur stade)

13h00 : Break

Remise des lots "Vainqueurs de wods" du matin

Briefing et Q/R du Wod 8

13h30 - 15h40 : **Wod 8**

16h00 Remise des lots des vainqueurs des wods du jour.

16h15 : **PODIUMS**

