

SAMEDI

WOD 1 - HANDS UP

8H30 - 11H39

HEAT 1 - 35-40	08:30
HEAT 2 - 35-40	08:46
HEAT 3 - 35-40	09:02
HEAT 1 - 40-45	09:18
HEAT 2 - 40-45	09:34
HEAT 3 - 40-45	09:50
HEAT 1 - 45-50	10:06
HEAT 2 - 45-50	10:22
HEAT 3 - 45-50	10:38
HEAT 1 - 50+	10:54
HEAT 2 - 50+	11:10
HEAT 3 - 50+	11:26

SAMEDI

WOD 2 - SOUQUEZ LES ARTEMUSES

8H - 13H

HEAT 1 - 45-50 MIXTE HF 08:00

HEAT 2 - 45-50 HH 08:12

HEAT 3 - 45-50 MIXTE HF 08:24

HEAT 4 - 45-50 HH 08:36

HEAT 5 - 45-50 MIXTE HF 08:48

HEAT 6 - 45-50 HH 09:00

HEAT 1 - 50+ MIXTE HF 09:12

HEAT 2 - 50+ HH 09:24

HEAT 3 - 50+ MIXTE HF 09:36

HEAT 4 - 50+ HH 09:48

HEAT 5 - 50+ MIXTE HF 10:00

SAMEDI

WOD 2 - SOUQUEZ LES ARTEMUSES

8H - 13H

HEAT 1 - 35-40 MIXTE HF 10:39

HEAT 2 - 35-40 HH 10:51

HEAT 3- 35-40 MIXTE HF 11:03

HEAT 4 - 35-40 HH 11:15

HEAT 5 - 35-40 MIXTE HF 11:27

HEAT 6 - 35-40 HH 11:39

HEAT 1 - 40-45 MIXTE HF 11:51

HEAT 2 - 40-45 HH 12:03

HEAT 3 - 40-45 MIXTE HF 12:15

HEAT 4 - 40-45 HH 12:27

HEAT 5 - 40-45 MIXTE HF 12:39

HEAT 6 - 40-45 HH 12:51

SAMEDI

WOD 3 - RUN, BABY RUN

13H30 - 15H49

HEAT 1 - 35-40	13:30
HEAT 2 - 35-40	13:42
HEAT 3 - 35-40	13:54
HEAT 1 - 40-45	14:06
HEAT 2 - 40-45	14:18
HEAT 3 - 40-45	14:30
HEAT 1 - 45-50	14:42
HEAT 2 - 45-50	14:54
HEAT 3 - 45-50	15:06
HEAT 1 - 50+	15:18
HEAT 2 - 50+	15:30
HEAT 3 - 50+	15:42

SAMEDI

WOD 4 ET 5 - GO FAST & FINISH STRONG - CLEAN COMPLEX

14H57 - 18H30

HEAT 1 - 35-40	14:57
HEAT 2 - 35-40	15:15
HEAT 3 - 35-40	15:33
HEAT 1 - 40-45	15:51
HEAT 2 - 40-45	16:09
HEAT 3 - 40-45	16:27
HEAT 1 - 45-50	16:45
HEAT 2 - 45-50	17:03
HEAT 3 - 45-50	17:21
HEAT 1 - 50+	17:39
HEAT 2 - 50+	17:57
HEAT 3 - 50+	18:15