

PLANNING LOUVRE III 2025-2026

WORKOUT OF THE DAY						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:00 Strength	7:00 Condi	7:00 Weightlifting	7:00 Gym	7:00 Hyrox		
7:00	7:00	7:00	7:00	7:00		
7:45 Strength	7:45 Condi	7:45 Weightlifting	7:45 Gym	7:45 Hyrox		
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00		
					9:15	
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:30 FBB	
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:15	10:15
					10:30 FBB	11:00 Hyrox
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
11:45 Strength	11:45 Condi	11:45 Weightlifting	11:45 Condi	11:45 Hyrox	11:30 Hyrox	12:00 Hyrox
12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
12:30 Strength	12:30 Condi	12:30 Weightlifting		12:30 Hyrox	12:30 Hyrox	13:30 FBB
13:15	13:15	13:15	13:15	13:15		
					14:00	14:00
					14:00 KIDS	
		15:00 PRE-TEENS			15:00 PRE-TEENS	14:30 FBB
		15:45 TEENS			15:45 TEENS	
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:15 BIG WOD	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00		
17:00 Weightlifting	17:00 Hyrox	17:00 Strength	17:00 Gym	17:00 Condi		
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
17:45 Weightlifting	17:45 Hyrox	17:45 Strength	17:45 Gym	17:45 Condi		
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00		
18:30 Weightlifting	18:30 Hyrox	18:30 Strength	18:30 Gym	18:30 Condi		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
19:15 Weightlifting	19:15 Hyrox	19:15 Strength	19:15 Gym	19:15 Condi		
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		
	20:00 Hyrox					
21:00 45'	21:00 45'					

INITIATIONS						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	13:15		12:30			
20:15		20:15				

TEENS/KIDS/MASTERS						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14:00 KIDS	
		15:00 PRE-TEENS			15:00 PRE-TEENS	
		15:45 TEENS			15:45 TEENS	

YOGA : à CrossFit Louvre 1 - 31 avenue de l'opéra, 75001						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			18:30 -2			16:15 G
			19:30 -2			



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ouverture	6:45	6:45	6:45	6:45	6:45	9:00	10:00
Fermeture	22:00	22:00	21:00	21:00	21:00	17:00	16:30

Strength / Condi / Gym / Hyrox / FBB / WL :
-1 Durée 45 min

N'oubliez pas de vous inscrire sur **RESAWOD** pour chaque séance à l'avance, sans quoi nous ne pourrions garantir votre participation à l'entraînement. Pour tout empêchement, n'oubliez pas d'annuler votre réservation à la séance.
CrossFit Louvre 3 - accueil-cl3@crossfitlouvre.com
Instagram/Facebook : @crossfitlouvre3
 24 Rue de Londres, 75009, Paris
www.crossfitlouvre3.com
 Tel: 01.48.74.87.06 / 06.38.15.46.26
 Lundi-Vendredi : 6h45-21h00
 Samedi : 09h00-17h00
 Dimanche : 10h00-16h00