



# CROSS TRAINING

**LUNDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

**MARDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

**MERCREDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	Athletic
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

**JEUDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	Athletic
18h30 - 60'	Global
19h30 - 60'	
20h30 - 45'	Athletic

**VENDREDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	Athletic
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

**SAMEDI** 11h - 18h15

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	
13h45 - 45'	Athletic





# BOXE

**LUNDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h00 - 75'	Boxe anglaise
19h15 - 75'	Boxe anglaise
20h30 - 30'	Punching bag anglaise
Boxe pieds poings	Cours collectifs
18h00 - 75'	Boxe féminine
19h15 - 30'	Punching bag kick
19h45 - 75'	Boxe féminine

**MARDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h00 - 75'	Boxe anglaise
19h15 - 30'	Punching bag anglaise
19h45 - 75'	Boxe anglaise
Boxe pieds poings	Cours collectifs
18h00 - 75'	Boxe féminine
19h15 - 75'	Boxe féminine
20h30 - 30'	Punching bag kick

**MERCREDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h00 - 75'	Boxe anglaise
19h15 - 75'	Boxe anglaise
20h30 - 30'	Punching bag anglaise
Boxe pieds poings	Cours collectifs
18h00 - 75'	Boxe féminine
19h15 - 30'	Punching bag kick
19h45 - 75'	Boxe féminine



**JEUDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
19h30 - 60'	Boxe anglaise
20h30 - 30'	Punching bag anglaise
Boxe pieds poings	Cours collectifs
18h00 - 30'	Punching bag kick
18h30 - 75'	Boxe féminine
19h45 - 75'	Boxe féminine

**VENDREDI** 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h30 - 30'	Punching bag anglaise
19h00 - 60'	Boxe anglaise
20h00 - 30'	Punching bag anglaise
Boxe pieds poings	Cours collectifs
18h00 - 30'	Punching bag kick
18h30 - 60'	Boxe féminine
19h30 - 30'	Punching bag kick

**SAMEDI** 11h - 18h15

Boxe Anglaise	Cours collectifs
13h00 - 60'	Boxe anglaise
14h00 - 30'	Punching bag anglaise
Boxe pieds poings	Cours collectifs
11h30 - 60'	Boxe féminine
12h30 - 30'	Punching bag - féminin



# KIDS

**MERCREDI**

Boxe Anglaise	Cours collectifs
14h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 6 - 10 ans
15h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 11 - 15 ans

**SAMEDI**

Boxe Anglaise	Cours collectifs
14h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 6 - 10 ans
15h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 11 - 15 ans

