



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 7H15 - 9H / 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Cross Training	Cours collectifs
7h15 - 45'	Global
8h00 - 45'	Global
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	Athletic
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 45'	Athletic

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

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

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

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

SAMEDI 11h - 17h

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
17h45 - 75'	Boxe anglaise
19h00 - 75'	Boxe anglaise
20h15 - 75'	Boxe anglaise
Boxe féminine	Cours collectifs
18h15 - 45'	Box 4fit
19h - 45'	Box 4fit
19h45 - 60'	Box 4real

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

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
19h45 - 75'	Boxe anglaise
Boxe féminine	Cours collectifs
18h - 60'	Box 4fit
19h - 45'	Box 4fit

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

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h00 - 90'	Boxe anglaise
19h30 - 90'	Boxe anglaise
Boxe féminine	Cours collectifs
18h15 - 60'	Box 4real
19h - 45'	Box 4fit
19h45 - 45'	Box 4fit

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

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h30 - 90'	Boxe anglaise
Boxe féminine	Cours collectifs
18h30 - 60'	Box 4real
19h30 - 45'	Box 4fit

MERCREDI 7H15 - 9H / 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
7h15 - 45'	Boxe anglaise
8h00 - 45'	Boxe anglaise
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	Punching bag anglaise
18h00 - 90'	Boxe anglaise
19h30 - 90'	Boxe anglaise
Boxe féminine	Cours collectifs
18h15 - 45'	Box 4fit
19h - 45'	Box 4fit
19h45 - 60'	Box 4real

SAMEDI 11h - 17h

Boxe Anglaise	Cours collectifs
13h00 - 60'	Boxe anglaise
14h00 - 30'	Punching bag anglaise
Boxe féminine	Cours collectifs
11h45 - 60'	Box 4real
12h45 - 45'	Box 4fit





KIDS

MERCREDI

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

SAMEDI

Boxe Anglaise	Cours collectifs
11h - 60'	Eveil corporel dès 2 ans et demi
14h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 6 - 10 ans
15h30- 60'	Ecole de boxe anglaise 11 - 14 ans