



CROSS TRAINING

LUNDI 8h-21h30

Cross Training	Cours collectifs
8h00 - 45'	Global
8h45 - 45'	
9h30 - 45'	
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	
20h45 - 30'	Cardio

MERCREDI 8h-21h30

Cross Training	Cours collectifs
8h00 - 45'	Global
8h45 - 45'	
9h30 - 45'	
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h15 - 60'	Global
19h15 - 60'	
20h15 - 45'	Cardio

VENDREDI 11h-21h30

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



MARDI 8h-21h30

Cross Training	Cours collectifs
8h00 - 45'	Global
8h45 - 45'	
9h30 - 45'	
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

JEUDI 11h-21h30

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

SAMEDI 9h-18h15

Cross Training	Cours collectifs
9h00 - 60'	Éveil corporel 3-4 ans
10h00 - 60'	Éveil corporel 4-6 ans
12h15 - 45'	Athletic
13h00 - 45'	Global
13h45 - 45'	

DIMANCHE 11h-15h15

Cross Training	Cours collectifs
12h30 - 45'	Global
13h15 - 45'	
14h00 - 45'	



BOXE

LUNDI 8h-21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
18h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
19h45 - 75'	Anglaise Multi niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe fém. débutantes (< 6 mois de boxe)
20h00 - 75'	Boxe féminine (< 12 mois de boxe)

MERCREDI 8h-21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
14h30 - 60'	École de boxe anglaise 6-10 ans
15h30 - 60'	École de boxe anglaise 10-15 ans
18h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
19h45 - 75'	Anglaise Multi niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe fém. débutantes (< 6 mois de boxe)
20h00 - 75'	Boxe mixte (> 6 mois de boxe)

VENDREDI 11h-21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise
19h00 - 75'	Anglaise Multi niveaux
20h15 - 45'	Sparring
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe fém. débutantes (< 6 mois de boxe)
20h00 - 75'	Boxe mixte (> 6 mois de boxe)



MARDI 8h-21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
18h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
19h45 - 75'	Anglaise Multi niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe féminine
20h00 - 75'	Boxe mixte (> 6 mois de boxe)

JEUDI 11h-21h30

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
18h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
19h45 - 75'	Anglaise Multi niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe fém. débutantes (< 6 mois de boxe)
20h00 - 75'	Boxe mixte (> 6 mois de boxe)

SAMEDI 9h-18h15

Boxe Anglaise	Cours collectifs
13h00 - 75'	Anglaise Multi niveaux
14h30 - 60'	École de boxe anglaise 6-10 ans
15h30 - 60'	École de boxe anglaise 10-15 ans
16h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
11h15 - 60'	Boxe fém. débutantes (< 6 mois de boxe)
12h15 - 75'	Boxe mixte (> 6 mois de boxe)

DIMANCHE 11h-15h15

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise Multi niveaux
13h45 - 45'	Sparring
Boxe Française	Cours collectifs
11h30 - 60'	Boxe fém. débutantes (< 6 mois de boxe)
12h30 - 75'	Boxe mixte (> 6 mois de boxe)
13h45 - 60'	Assauts libres encadrés