



# CROSS TRAINING

## LUNDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	
20h45 - 45'	Global

## JEUDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

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

## MARDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	
20h45 - 45'	Global

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

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

## MERCREDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h - 45'	Athletic
18h - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	
20h45 - 45'	Athletic

## SAMEDI 11h - 18h15

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

## DIMANCHE 11h - 15h15

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





# BOXE

## LUNDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
18h - 75'	Anglaise multi-niveaux
19h15 - 75'	Anglaise multi-niveaux
20h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
18h00 - 60'	Boxe féminine
19h00 - 60'	Boxe féminine
20h00 - 75'	Boxe féminine

## MARDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
18h - 75'	Anglaise multi-niveaux
19h15 - 75'	Anglaise multi-niveaux
20h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe féminine
20h00 - 75'	Boxe mixte

## MERCREDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
18h - 75'	Anglaise multi-niveaux
19h15 - 75'	Anglaise multi-niveaux
20h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
18h00 - 60'	Boxe féminine
19h00 - 60'	Boxe féminine
20h00 - 75'	Boxe féminine

## JEUDI 11h - 14h30 / 16h30 - 22h

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
18h00 - 75'	Anglaise multi-niveaux
19h15 - 75'	Anglaise multi-niveaux
20h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
18h00 - 60'	Boxe féminine
19h00 - 60'	Boxe féminine
20h00 - 75'	Boxe mixte

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

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
18h00 - 75'	Anglaise multi-niveaux
19h15 - 75'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
19h00 - 60'	Boxe féminine
20h00 - 75'	Boxe mixte

## SAMEDI 11h - 18h15

Boxe Anglaise	Cours collectifs
13h00 - 90'	Anglaise multi-niveaux
16h30 - 90'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
11h15 - 60'	Boxe féminine
12h15 - 75'	Boxe mixte
13h30 - 60'	Boxe féminine

## DIMANCHE 11h - 15h15

Boxe Anglaise	Cours collectifs
12h30 - 75'	Anglaise multi-niveaux
13h45 - 75'	Anglaise multi-niveaux
Boxe Française	Cours collectifs
11h30 - 60'	Boxe féminine
12h30 - 75'	Boxe mixte



# 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

Circuit d'éveil	Cours collectifs
9h00 - 60'	Eveil corporel 3 - 4 ans
10h00 - 60'	Eveil corporel 5 - 6 ans
Boxe Anglaise	Cours collectifs
14h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 6 - 10 ans
15h30 - 60'	Ecole de boxe anglaise 11 - 15 ans

