



SAISON #2020/2021

lundi

12h20 - 13h20
BODY BOXING

17h45 - 18h30
CROSS TRAINING

18h30 - 20h
BOXE FRANÇAISE
(débutants)

20h - 21h30
MUAY-THAÏ

20h - 21h30
KICK BOXING



boxe française

mardi

12h20 - 13h20
PRIVATE BOXING

17h45 - 18h30
BODY BOXING

18h30 - 19h15
CROSS TRAINING

19h15 - 20h45
BOXE FRANÇAISE
(tous niveaux - Confirmés)

20h - 21h30
BOXE FRANÇAISE
(confirmés)



kick boxing
Muay thai

mercredi

10h - 11h
BOXE FRANÇAISE
6/8 ans - Enfants

11h - 12h
BOXE FRANÇAISE
8/10 ans - Enfants

12h20 - 13h20
BOXE SANTÉ

14h - 15h
BOXE FRANÇAISE
10/12 ans - Ados

15h - 16h
BOXE FRANÇAISE
13/16 ans - Ados

16h - 17h
BABY BOXE
4/5 ans

17h45 - 18h30
CROSS TRAINING

18h30 - 20h
BOXE FRANÇAISE
(Débutants)

20h - 21h30
MUAY-THAÏ

20h - 21h30
KICK BOXING

jeudi

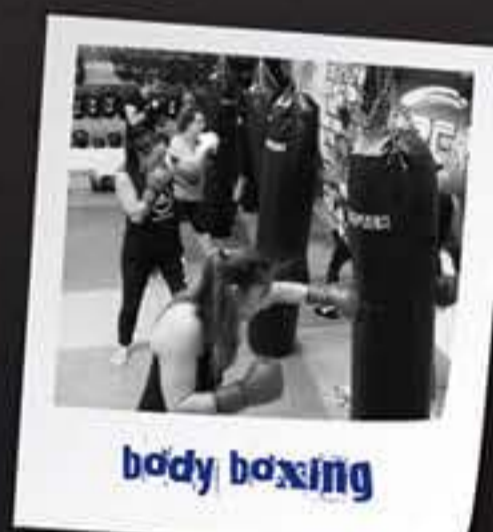
12h20 - 13h20
PRIVATE BOXING

17h45 - 18h30
CROSS TRAINING

18h30 - 19h15
BODY BOXING

19h15 - 20h45
BOXE FRANÇAISE
(tous niveaux)

20h - 21h30
BOXE FRANÇAISE
(confirmés)



body boxing

vendredi

12h20 - 13h20
BODY BOXING

18h - 19h
PRIVATE BOXING

19h - 20h
BOXE SANTÉ

19h - 20h30
MUAY-THAÏ

19h - 20h30
KICK BOXING



Private boxing

Samedi

9h30 - 10h30
BOXE FRANÇAISE
6/10 ans - Enfants

10h30 - 11h30
BOXE FRANÇAISE
13/16 ans - Ados

11h30 - 12h30
BOXE FRANÇAISE
10/12 ans - Ados

10h30 - 12h
BOXE FRANÇAISE
Adultes confirmés

12h30 - 13h30
PRÉPA PHYSIQUE



Cours enfants/baby

boxe santé

- Vous souffrez d'une ALD ?
- Vous êtes déconditionné physiquement ?
- Vous avancez en âge ?
- Venez essayez la boxe santé !

Private boxing

- Cours de boxe au sein d'un groupe de 8 personnes. Technique, renforcement et cardio. Idéal pour se défouler et se surpasser

body boxing

- Travail sur cible et pao

cross training

- Circuit, renforcement musculaire global + cardio



Boxe santé



prépa physique



cross training

Sous réserve de modification en cours d'année

Boxe française # Kick boxing # Muay-Thai
Private boxing # Body boxing # Baby boxe
Boxe santé # Préparation physique # Cross training