



BOXE (à partir du 5 septembre 2022)

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

Boxe Fitness	Cours coachés
18h - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Kickboxing)
18h45 - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
19h30 - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Kickboxing)
Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	SPARRING
18h15 - 75'	Boxe anglaise
19h30 - 75'	Boxe anglaise

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

Boxe (no contact)	Cours coachés
18h - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Kickboxing)
18h45 - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
19h30 - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	PUNCHING BAG
18h15 - 75'	Boxe anglaise
19h30 - 75'	Boxe anglaise

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

Boxe (no contact)	Cours coachés
18h - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Kickboxing)
18h45 - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
19h30 - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	SPARRING
18h15 - 75'	Boxe anglaise
19h30 - 60'	Kickboxing <u>avec contact</u>

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

Boxe (no contact)	Cours coachés
18h - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
18h45 - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
19h30 - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Kickboxing)
Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	PUNCHING BAG
18h15 - 75'	Boxe anglaise
19h30 - 75'	Boxe anglaise

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

Boxe (no contact)	Cours coachés
18h - 45'	Boxe Féminine <u>no contact</u> (Kickboxing)
18h45 - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Kickboxing)
Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise
13h15 - 30'	SPARRING
18h30 - 75'	Boxe anglaise

SAMEDI 11h - 15h

Boxe Fitness	Cours coachés
12h15 - 45'	Boxe <u>MIXTE no contact</u> (Anglaise)
Boxe Anglaise	Cours coachés
13h - 75'	Boxe anglaise



NEW !