



BOXE (à partir du 7 septembre 2020)

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

Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise (avec contact)
13h15 - 30'	Punching bag (no contact)
18h30 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
19h45 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
Kickboxing	Cours coachés
18h - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
18h45 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
19h30 - 60'	Kickboxing mixte (avec contact)

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

Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise (avec contact)
13h15 - 30'	Punching bag (no contact)
18h30 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
19h45 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
Kickboxing	Cours coachés
18h - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
18h45 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
19h30 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)

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

Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise (avec contact)
13h15 - 30'	Punching bag (no contact)
18h30 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
19h45 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
Kickboxing	Cours coachés
18h - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
18h45 - 60'	Kickboxing mixte (avec contact)
19h45 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)

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

Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise (avec contact)
13h15 - 30'	Punching bag (no contact)
18h30 - 90'	Boxe anglaise XL (avec contact) NEW !
Kickboxing	Cours coachés
18h30 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
19h15 - 60'	Kickboxing mixte (avec contact)

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

Boxe Anglaise	Cours coachés
12h15 - 60'	Boxe anglaise (avec contact)
13h15 - 30'	Punching bag (no contact)
18h30 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
19h45 - 75'	Boxe anglaise (avec contact)
Kickboxing	Cours coachés
11h30 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact) NEW !
18h - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
18h45 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)
19h30 - 60'	Kickboxing mixte (avec contact)

SAMEDI 11h - 15h

Boxe Anglaise	Cours coachés
13h00 - 60'	Boxe anglaise (avec contact)
14h00 - 30'	Punching bag (no contact)
Kickboxing	Cours coachés
12h15 - 45'	Boxe féminine 4fit (no contact)

