



PLANNING 2018-2019

LUNDI 11H - 14H30 / 16H30 - 21H30

CROSS-TRAINING	
12h30 - 13h15	GLOBAL
18h15 - 19h00	ATHLETIC
19h00 - 19h45	GLOBAL
19h45 - 20h30	GLOBAL

BOXES	
12h30 - 13h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
18h00 - 18h30	PUNCHING BAG
18h30 - 19h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
19h00 - 20h00	BOXE FÉMININE
19h30 - 20h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX

MARDI 11H - 14H30 / 16H30 - 21H30

CROSS-TRAINING	
12h30 - 13h15	GLOBAL
18h30 - 19h15	GLOBAL
19h15 - 19h45	CARDIO
19h45 - 20h30	GLOBAL

BOXES	
12h00 - 12h30	PUNCHING BAG
12h30 - 13h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
18h00 - 18h30	PUNCHING BAG
18h30 - 19h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
19h30 - 20h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
19h00 - 20h00	BOXE FRANÇAISE MIXTE
20h00 - 21h00	BOXE FÉMININE

MERCREDI 11H - 21H30

CROSS-TRAINING	
12h30 - 13h15	GLOBAL
18h15 - 19h00	ATHLETIC
19h00 - 19h45	GLOBAL
19h45 - 20h30	GLOBAL

BOXES	
12h30 - 13h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
14h30 - 15h30	ÉCOLE DE BOXE ANGLAISE
18h00 - 18h30	PUNCHING BAG
18h30 - 19h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
19h30 - 20h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX



PLANNING 2018-2019

JEUDI 11H - 14H30 / 16H30 - 21H30

CROSS-TRAINING	
12h30 - 13h15	GLOBAL
18h30 - 19h15	GLOBAL
19h15 - 19h45	CARDIO
19h45 - 20h30	GLOBAL

BOXES	
12h00 - 12h30	PUNCHING BAG
12h30 - 13h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
18h00 - 18h30	PUNCHING BAG
18h30 - 19h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
19h00 - 20h00	BOXE FÉMININE
19h30 - 20h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX

VENDREDI 11H - 14H30 / 16H30 - 21H30

CROSS-TRAINING	
12h30 - 13h15	GLOBAL
18h30 - 19h15	ATHLETIC
19h15 - 20h00	GLOBAL

BOXES	
12h30 - 13h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
18h00 - 18h30	PUNCHING BAG
18h30 - 19h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
19h00 - 20h00	BOXE FÉMININE
19h30 - 20h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX

SAMEDI 11H - 17H30

CROSS-TRAINING	
12h15 - 13h00	GLOBAL
14h45 - 15h30	GLOBAL

BOXES	
12h30 - 13h30	ANGLAISE MULTI-NIVEAUX
13h30 - 14h00	PUNCHING BAG
14h30 - 15h30	ÉCOLE DE BOXE ANGLAISE