

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
<b>12h00 - 13h00</b> <b>KICKBOXING (BOXE THAÏ)</b> (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	<b>12h00 - 13h00</b> <b>BOXE</b> (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	<b>12h00 - 13h00</b> <b>KICKBOXING (BOXE THAÏ)</b> (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	<b>12h00 - 13h00</b> <b>BOXE</b> (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	<b>18h30 - 19h30</b> <b>CROSSFIT</b> (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)	<b>10h30 - 11h30</b> <b>BOXE SENIOR (35 ans et +)</b> (GESTION DU STRESS)
	<b>17h00 - 18h00 (7 ans à 13 ans)</b> <b>BOXE</b> (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	<b>17h00 - 18h00</b> <b>BOXE</b> (AVANCÉ / COMBAT)	<b>17h00 - 18h00 (7 ans à 13 ans)</b> <b>BOXE</b> (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		
	<b>18h00 - 19h00</b> <b>BOXE</b> (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		<b>18h00 - 19h00</b> <b>BOXE</b> (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		
<b>17h00 - 18h00</b> <b>BOXE</b> (AVANCÉ / COMBAT)	<b>18h00 - 19h00</b> <b>KICKBOXING</b> (7 ans à 13 ans - BOXE THAÏ) (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	<b>19h00 - 20h00</b> <b>KICKBOXING (BOXE THAÏ)</b> (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	<b>18h00 - 19h00</b> <b>KICKBOXING</b> (7 ans à 13 ans - BOXE THAÏ) (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)		
<b>19h00 - 20h00</b> <b>KICKBOXING (BOXE THAÏ)</b> (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	<b>19h00 - 20h00</b> <b>MUAY THAÏ POUR FEMMES</b> (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	<b>19h00 - 20h00</b> <b>BOXE SENIOR (35 ans et +)</b> (GESTION DU STRESS)	<b>19h00 - 20h00</b> <b>MUAY THAÏ POUR FEMMES</b> (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)		
<b>19h00 - 20h00</b> <b>BOXE SENIOR (35 ans et +)</b> (GESTION DU STRESS)	<b>19h00 - 20h00</b> <b>MMA</b> (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU & BOXE THAÏ DANS LA CAGE)		<b>19h00 - 20h00</b> <b>MMA</b> (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU & BOXE THAÏ DANS LA CAGE)		
<b>19h00 - 20h00</b> <b>JIU-JITSU</b> (PROJECTION & IMMOBILISATION)			<b>19h00 - 20h00</b> <b>JIU-JITSU</b> (PROJECTION & IMMOBILISATION)		

**\*ACCÈS ILLIMITÉ À TOUTES LES DISCIPLINES / AUCUN FRAIS D'ABONNEMENT**

**\*UNLIMITED ACCESS TO ALL DISCIPLINES / NO SUBSCRIPTION FEES**

**Tél : 514 325-9486**

Fax : 514 325-3541  
 info@ecoledelareleve.ca  
 3700 Boul Crémazie Est, Montréal, QC H2A 1B2

academimartial.com   

**MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION**

**Vous devrez porter un masque en tout temps.**  
 Selon les directives gouvernementales, **les enfants de moins de 10 ans ne seront pas obligés de porter un masque.**

- Porter un masque en tout temps,
- Maintenir une distance de 2 mètres avec les autres,
- Apporter votre serviette,
- Apporter votre bouteille d'eau déjà remplie,
- Nettoyer votre machine avant et après utilisation,
- Arriver au gym déjà changé en vêtements de sport (selon les directives de la santé publique du Québec, les vestiaires doivent demeurer fermés et les casiers inaccessibles),

• **Ne pas venir au gym si vous présentez des symptômes de la COVID-19 et consulter rapidement un médecin.**

**Pas de masque ?**

Nous avons des masques réutilisables (7,99\$+tx) et des capsules désinfectantes pour les mains (3,99\$+tx).



**Chaque abonnement contribue à soutenir les différents programmes de l'École de la Relève.**

La mission est de **venir en aide aux jeunes en situation de vulnérabilité** provenant de divers milieux et origines, en les aidant à développer la maîtrise et l'estime de soi à travers l'éducation et la pratique des arts martiaux.

Visitez notre site : [ecoledelareleve.ca](http://ecoledelareleve.ca)