



LUNDI Monday	MARDI Tuesday	MERCREDI Wednesday	JEUDI Thursday	VENDREDI Friday	SAMEDI Saturday
12h00 - 13h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	12h00 - 13h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	12h00 - 13h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	12h00 - 13h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		
	17h00 - 18h00 (7 ans à 13 ans) BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		17h00 - 18h00 (7 ans à 13 ans) BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		
17h00 - 18h30 BOXE (AVANCÉ / COMBAT)		17h00 - 18h30 BOXE (AVANCÉ / COMBAT)			
	18h00 - 19h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		18h00 - 19h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		
19h00 - 20h00 KICKBOXING (boxe thaï) (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	18h00 - 19h00 (7 ans à 13 ans) KICKBOXING (boxe thaï) (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	19h00 - 20h00 KICKBOXING (boxe thaï) (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	18h00 - 19h00 (7 ans à 13 ans) KICKBOXING (boxe thaï) (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	Entraînement libre (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)	Fermé temporairement
	19h00 - 20h00 KICKBOXING (boxe thaï) POUR FEMMES (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)		19h00 - 20h00 KICKBOXING (boxe thaï) POUR FEMMES (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)		
19h00 - 20h00 (35 ans et +) BOXE SÉNIOR (GESTION DU STRESS)		19h00 - 20h00 (35 ans et +) BOXE SÉNIOR (GESTION DU STRESS)			
	19h00 - 20h00 MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU & BOXE THAÏ DANS LA CAGE)		19h00 - 20h00 MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU & BOXE THAÏ DANS LA CAGE)		
19h00 - 20h00 JIU-JITSU (PROJECTION & IMMOBILISATION)		19h00 - 20h00 JIU-JITSU (PROJECTION & IMMOBILISATION)			

514 325-9486
www.academiemartial.com

BOXE JIU-JITSU MUAY-THAÏ MMA KICKBOXING