



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)	Entraînement libre (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)	10h00 - 11h00 (7 ans à 13 ans) BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)
17h00 - 18h30 BOXE (AVANCÉ / COMBAT)	17h00 - 18h00 (7 ans à 13 ans) BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	17h00 - 18h30 BOXE (AVANCÉ / COMBAT)	18h00 - 19h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	17h00 - 18h00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	10h30 - 11h30 (35 ans et +) BOXE SENIOR (GESTION DU STRESS)
19h00 - 20h30 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 - 20h30 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 (35 ans et +) BOXE SÉNIOR (GESTION DU STRESS)	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 KICKBOXING (boxe thaï) POUR FEMMES (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	Entraînement libre (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)	Entraînement libre (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)
19h00 - 20h30 JIU-JITSU (PROJECTION & IMMOBILISATION)	19h00 - 20h30 MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU & BOXE THAÏ DANS LA CAGE)	19h00 - 20h30 JIU-JITSU (PROJECTION & IMMOBILISATION)	19h00 - 20h30 MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU & BOXE THAÏ DANS LA CAGE)		

