

| H              | lundi                      | mardi                     | mercredi                             | jeudi         | vendredi                 | H  | samedi                    | dimanche                 |
|----------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|--|---------------------------|--------------------------|
| 9h00           | renforcement<br>specifique | Boxe anglaise             | abdos fessiers                       | Boxe anglaise | cardio boxe              | 10h00  | Boxe française<br>enfants | Boxe Anglaise<br>enfants |
| 10h00          |                            |                           |                                      |               |                          | 11h00  | Boxe française<br>enfants | Boxe Anglaise<br>enfants |
| 12h30          | Kick boxing                | Boxe anglaise             | technique renforcement<br>musculaire | Boxe anglaise | Kick boxing              | 12h00  | Kick boxing               | Boxe anglaise            |
| 16h00<br>17h00 | Boxe française<br>enfants  |                           | Kick boxing<br>enfants               |               | Boxe Anglaise enfants    | 16h00<br>17h00   | Boxe française<br>enfants |                          |
| 17h00<br>18h00 | Boxe française<br>enfants  | Boxe anglaise<br>débutant | Kick boxing<br>enfants               | Boxe anglaise | Boxe Anglaise enfants    | 17h00<br>18h00   |                           |                          |
| 18h00<br>18h45 | cardio boxe                | jogging extérieur         | abdos fessiers<br>30mn               | cardio boxe   | Boxe anglaise            | Heure d'ouverture de la salle de 07H00 jusqu'à 22H00<br>Samedi de 7h00 jusqu'à 18h00<br>Dimanche de 9h00 jusqu'à 15h00<br>accès libre pour tous les sports de combat<br>et à la salle des machines |                           |                          |
| 18h45<br>19h30 | crossfit                   | Boxe anglaise             | self defense<br>18h30-19h30          | crossfit      | Boxe anglaise            |  |                           |                          |
| 19h30<br>20h30 | Boxe Française             | Kick boxing               | Boxe Française                       | Kick boxing   | stretching<br>relaxation |  |                           |                          |