


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée		9H00 - 10H00 PUNCH BOXING (Ben)			9H30 - 10H30 CARDIO BOXING (Thierry)		9H30 - 11H00 CIRCUIT TRAINING BOXE (Eden)
		10H30 - 12H00 HANDIBOXE (Autisme) (Thierry & Louïs) "Binome"			10H30 - 12H00 HANDIBOXE (Déficiences intellectuelles) (Thierry & Louïs) "Binome"		
		12H00 - 13H30 HANDIBOXE (Alzheimer) (Thierry & Louïs) "Binome"			12H00 - 13H30 HANDIBOXE (Pers. vieillissantes avec troubles cognitifs) (Thierry & Louïs) "Binome"		
Midi				13H00 - 14H00 COACHING PERSONNEL			
Après-midi		13H30 - 15H00 TEAM BUILDING BOXE ou COACHING PERSONNEL		14H00 - 15H00 COACHING PERSONNEL		13H30 - 15H00 TEAM BUILDING BOXE ou COACHING PERSONNEL	
			13H30 - 17H00 COACHING PERSONNEL	15H00 - 16H00 TECHNIQUES DE BOXE (Ben)			
				16H00 - 17H00 PUNCH BOXING (Ben)			
Soirée	17H00 - 18H30 TECHNIQUES DE BOXE (Assane)	17H00 - 18H00 BOXE FEMININE "CARDIO". (Marie)	17H00 - 18H30 JUNIORS TECHNIQUE (Bob & Louïs) "Binome"	17H00 - 18H00 CARDIO BOXING (Rafaël)	17H00 - 18H00 JUNIORS CARDIO (Jose)		16H30 - 18H00 BOXE FEMININE "BOXE". (Marie & Laila)
	18H30 - 19H30 RING (Omar & Assane) "Binome"	18H00 - 19H00 CARDIO BOXING (Frédéric)	18H30 - 19H30 RING (Farid & Bob) "Binome"	18H00 - 19H00 PUNCH BOXING (Ben)	18H00 - 19H30 BOXE (Jose & Rafaël) "Binome"		
	19H30 - 21H00 BOXE (Omar & Assane) "Binome"		19H30 - 21H00 BOXE (Farid & Bob) "Binome"		19H30 - 21H00 BOXE (Jose & Rafaël) "Binome"		
ADHESION "LIGHT" Uniquement, les cours avec cadre jaune: 11 par semaine						ADHESION "FULL" Vous pouvez faire tous les cours: 19 par semaine	
RING		BOXE FEMININE	BOXE	JUNIORS	PUNCH BOXING		
		COACHING PERSEO	HANDIBOXE	CARDIO BOXING			