


Cours féminins

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée		9H00 - 10H00 PUNCH BOXING (Ben)			9H00 - 10H00 CARDIO BOXING (Éden)		
	Midi						
Après-midi				15H00 - 16H00 TECHNIQUES DE BOXE (Ben)			
				16H00 - 17H00 PUNCH BOXING (Ben)			
Soirée		17H00 - 18H00 BOXE FÉMININE "CARDIO". (Myrieme)		17H00 - 18H00 CARDIO BOXING (Rafa)	17H00 - 18H30 BOXE (Jose & Rafa) "Binome"		16H00 - 18H00 BOXE FÉMININE "BOXE". (Marie & Myrieme)
		18H00 - 19H00 CARDIO BOXING (Frédéric)		18H00 - 19H00 PUNCH BOXING (Ben)	19H30 - 21H00 RING (Jose & Rafa) "Binome"		
		19H30 - 21H00 BOXE (Omar & Assane) "Binome"	Tous les 3 mois cours uniquement féminin		19H30 - 21H00 BOXE (Farid & Bob) "Binome"	Tous les 3 mois cours uniquement féminin	
					19H30 - 21H00 BOXE (Jose & Rafa) "Binome"	Tous les 3 mois cours uniquement féminin	
ADHESION "FEMININE" 10 cours par semaine	INSCRIPTION COURS FEMININS 300€/an Tous niveaux					ADHESION "FEMININE" 10 cours par semaine	
	COMPETITION	BOXE FEMININE	BOXE	JUNIORS	PUNCH BOXING		
		COACHING	HANDIBOXE	CARDIO BOXING			