

PLANNING DES COURS

ÉTATS-UNIS — SALLE BOXE

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h-12h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	BOXE ANGLAISE
12h40-13h20	BOXE PIEDS POINGS	BOXE ANGLAISE	BOXE PIEDS POINGS	BOXE ANGLAISE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE
14h15-15h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	BOXE PIEDS POINGS (3/6ANS)
15h-16h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	BOXE PIEDS POINGS 7/11 ANS	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	BOXE PIEDS POINGS 7/11 ANS
16h-17h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	BOXE PIEDS POINGS 12/16 ANS	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	BOXE PIEDS POINGS 12/16 ANS
18h30-19h40	BOXE PIEDS POINGS	BOXE ANGLAISE	BOXE PIEDS POINGS	BOXE ANGLAISE	BOXE PIEDS POINGS	ACCÈS LIBRE
19h50-21h15	BOXE ANGLAISE	BOXE PIEDS POINGS	BOXE ANGLAISE	BOXE PIEDS POINGS	BOXE ANGLAISE	ACCÈS LIBRE

● ÉCOLE / JEUNES

● PIEDS-POINGS / KICK

● BOXE ANGLAISE

SAISON 2026 — 2027

BOXING
CENTER

PLANNING DES COURS

ÉTATS-UNIS — BOXING FITNESS

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h-12h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	CROSS-TRAINING
12h40-13h20	HYROX	BOXING HIIT	ACCÈS LIBRE	CROSS-TRAINING	BOXING HIIT	ACCÈS LIBRE
18h40-19h20	HYROX	LADY PUNCH	LADY PUNCH	HYROX	LADY PUNCH	ACCÈS LIBRE
19h30-20h30	CROSS-TRAINING	BOXING HIIT	CROSS-TRAINING	BOXING HIIT	BOXING HIIT	ACCÈS LIBRE

 LADY

 HYROX

 BOXING HIIT

 CROSS-TRAINING

PLANNING DES COURS

ÉTATS-UNIS — SALLE MMA

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
15h-16h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	MMA ENFANTS 10 /16 ANS
16h15-17h15	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	MMA ENFANTS 10 /16 ANS
18h-19h	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ASSO MMA ENFANTS 10 /16 ANS	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ASSO MMA ENFANTS 10 /16 ANS
18h20-19h	JIU-JITSU BRÉSILIEN	GRAPPLING	ACCÈS LIBRE	GRAPPLING	JIU-JITSU BRÉSILIEN	ACCÈS LIBRE
19h40-21h	ASSO MMA	ASSO MMA	GRAPPLING	ASSO MMA	ASSO MMA	ACCÈS LIBRE

● ÉCOLE / JEUNES

● JIU-JITSU BRÉSILIEN

● GRAPPLING

● MMA