



PLANNING ENTRAINEMENTS

À CHACUN SA BOXE, À SON RYTHME, AVEC SA MOTIVATION...

BOXE LOISIR / AMATEUR / PRO

DU LUNDI AU VENDREDI

12H15 - 13H15 : Circuit Training Cardio Mixte

LUNDI - MERCREDI - VENDREDI

19H30 - 21H30 : Boxe Loisir, Amateur et Pro

MERCREDI

19H30 - 21H30 : Circuit Cross Training

MARDI - JEUDI

8H30 - 10H00 : Boxe Amateur et Pro

19H30 - 21H30 : Boxe Amateur et Pro

SAMEDI - DIMANCHE

9H00 - 11H00 : Entraînement individualisé

BOXE ÉDUCATIVE

MERCREDI

16H00 - 17H15 : De 5 à 9 ans

LUNDI - MERCREDI - VENDREDI

17H30 - 18H30 : De 10 à 14 ans

BOXE FEMMES

MARDI

18H00 - 19H00 : Circuit Training

JEUDI

18H00 - 19H00 : Cardio au sac