



PLANNING SAISON 2023-2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09H15

CROSS TRAINING
45 min

12H30

CROSS TRAINING
45 min

CARDIO BOXE
45 min

CROSS TRAINING
45 min

18H30

CROSS TRAINING
45 min

CARDIO BOXE
45 min

CROSS TRAINING
45 min

CARDIO BOXE
45 min

19H00

MMA*
90 min

BOOTY BOOST
45 min

PIED POING*
90 min

19H30

BOXE ANGLAISE*
90 min

MMA*
90 min

20h30
BOXE ANGLAISE*
90 min

20H30

• apprentissage de sports de combats loisir (hors vacances scolaires) : Matériel obligatoire: Protège dent ; gants adaptés à la discipline.