

A PARTIR DE SEPTEMBRE 2026



12 à 17 ANS - DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE : boxeur débutant / 0-12 mois d'expérience

12 à 17 ANS - YOUTH FIGHT TEAM : Intermédiaire / doit obtenir l'approbation de l'entraîneur pour y assister

Une approbation de l'entraîneur est requise pour assister aux cours de Fight Team et de Sparring.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12h - 13h BOXE TOUT NIVEAU	12h - 13h BOXE TOUT NIVEAU	12h - 13h BOXE TOUT NIVEAU	12h - 13h BOXE TOUT NIVEAU	12h - 13h BOXE ET CIRCUITS	
16h45 - 17h30 BOXE - 7 A 11 ANS	17h - 18h BOXE TOUT NIVEAU INTERVALLES ET CONDITIONNEMENT	16h45 - 17h30 BOXE - 7 A 11 ANS	16h30 - 18h30 ADULT FIGHT TEAM - SPARRING TECHNIQUES		10h - 11h BOXE - 12 A 17 ANS TOUT NIVEAU + SPARRING
17h30 - 18h30 BOXE - 12 A 17 ANS YOUTH FIGHT TEAM	18h - 19h BOXE - 12 A 17 ANS DÉBUTANT / INTER	17h30 - 18h30 BOXE - 12 A 17 ANS YOUTH FIGHT TEAM	18h30 - 19h30 BOXE - 12 A 17 ANS DÉBUTANT / INTER		11h - 12h BOXE - DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE+ INTRO AU SPARRING
18h30 - 19h30 BOXE - DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	19h - 20h BOXE POUR FEMMES	18h30 - 19h30 BOXE - DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	19h30 - 20h30 BOXE TOUT NIVEAU - COURS DE PADS		12h - 14h ADULT FIGHT TEAM - SPARRING
19h30 - 21h ADULT FIGHT TEAM		19h30 - 21h ADULT FIGHT TEAM			