

# HORAIRE SEPTEMBRE



santé | attitude

## LUNDI

7h  
JC  
Cours de groupe

8h  
Alain & JC  
Cours senior débutant  
et intermédiaire

9h  
Alain Senior  
intermédiaire | Steve Senior  
débutant

10h  
Alain Senior  
intermédiaire | Steve Senior  
débutant

17h  
Jonathan / Liam  
Cours de groupe

18h  
Jonathan / Liam  
Cours de groupe

19h  
Alex  
Intermédiaire avancé

## MARDI

12h  
Alex  
Intermédiaire

18h  
Ali Cours de groupe | Massimo  
Parent-enfant

19h  
Ali  
Intermédiaire

## MERCREDI

7h  
JC  
Cours de groupe

8h  
Alain & JC  
Cours senior débutant  
et intermédiaire

9h  
Alain Senior  
intermédiaire | Steve Senior  
débutant

10h  
Alain Senior  
intermédiaire | Steve Senior  
débutant

17h  
Jonathan / Liam  
Cours de groupe

18h  
Jonathan / Liam  
Cours de groupe

19h  
Alex  
Intermédiaire avancé

## JEUDI

18h  
Ali Cours de groupe | Massimo  
Parent-enfant

19h  
Ali  
Intermédiaire

## VENDREDI

7h  
JC  
Cours de groupe

8h  
Alain & JC  
Cours senior débutant  
et intermédiaire

9h  
Alain Senior  
intermédiaire | Steve Senior  
débutant

10h  
Alain Senior  
intermédiaire | Steve Senior  
débutant

12h  
Alex  
Intermédiaire

## SAMEDI

9h  
Massimo  
Parent-enfant

10h  
Alex  
Cours de groupe

11h  
Alex  
Intermédiaire avancé

➔ **Entraînement libre tous les jours de 7h à 22h pour les membres BoxeFit**

- ✓ **Mise en forme**
- ✓ **Technique de boxe**
- ✓ **Musculation**
- ✓ **Cardio**