

# HORAIRE

**BOXE**FIT

BOXEFITQUEBEC.COM

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  
Cours de groupe

18h  
Steve Parent-  
enfant | Jonathan  
Cours de  
groupe

19h  
Alex Intermédiaire avancé  
Sparring supervisé | Julie  
Cardio-  
Boxe

## MARDI

12h  
Stéphanie  
Cours de groupe

18h  
Ali  
Cours de groupe

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

12h  
Steve  
Cours de groupe

17h  
Jonathan  
Cours de groupe

18h  
Steve Parent-  
enfant | Ali  
Cours de  
groupe

19h  
Alex Intermédiaire avancé  
Sparring supervisé

## JEUDI

12h  
Alex  
Intermédiaire

18h  
Ali  
Cours de groupe

19h  
Ali  
Intermédiaire

## VENREDI

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

18h  
Ali  
Cours de groupe

19h  
Ali  
Intermédiaire

## SAMEDI

9h  
Antoine  
Parent-enfant

10h  
Alex  
Cours de groupe

11h  
Ali / JC Intermédiaire  
avancé | Alex  
Sparring  
supervisé

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

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