

**LUNDI**

7h  
JC  
Cours de groupe

8h  
Entraînement libre

9h  
Alain & JC  
Cours senior intermédiaire

10h Steve Senior débutant | Alain + JC Senior

17h  
Steve  
Cours de groupe

18h Steve Cours de groupe | Antoine Parent-enfant

19h Alex Intermédiaire avancé Sparring supervisé

**MARDI**

12h  
Stéphanie  
Cours de groupe

18h Ali  
Cours de groupe

19h Ali Intermédiaire

**MERCREDI**

7h  
JC  
Cours de groupe

8h  
Entraînement libre

9h  
Alain & JC  
Cours senior intermédiaire

10h Steve Senior débutant | Alain + JC Senior

12h  
Steve  
Cours de groupe

17h  
Steve  
Cours de groupe

18h Steve Cours de groupe | Antoine Parent-enfant

19h Alex Intermédiaire avancé Sparring supervisé

**JEUDI**

12h  
Alex  
Intermédiaire

18h Ali  
Cours de groupe

19h Ali Intermédiaire

 **VENDREDI**

7h  
JC  
Cours de groupe

8h  
Entraînement libre

9h  
Alain & JC  
Cours senior intermédiaire

10h Steve Senior débutant | Alain + JC Senior

12h  
Alex  
Intermédiaire

**SAMEDI**

9h  
Antoine  
Parent-enfant

10h  
Alex  
Cours de groupe

11h Alex Intermédiaire avancé Sparring supervisé



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