

PLANNING DES COURS 25-26

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00							Christopher
11h00							Technique/Sparring
12h00							BEA/BA
12h-12h30						Matthias	Baby boxe (2-5 ans)
12h30					*	BEA/ BA	Manu
13h30							BA Tests matchs
14h00							Passage de gants
15H30			Manuel				
16H30			6-11 ans				
16h30			Manuel				
18h00			12-16 ans				
18H00	Laurent	Paulo/Christopher	Manuel/ Christophe	Matthias BEA/BA	Paulo		
19H30	TECHNIQUE	BEA/BA Technique	BEA/ BA Sparring	Technique/Sparring	BEA BEA /BATechnique		
20H00	BEA/BA		Prépa physique		Cardio		
20H30							