HORAIRES DES COURS

ZONE BOXE

Session Hiver-Printemps 2022

du 10 Janvier au 19 Juin 2022

***La durée des cours est de 50 minutes.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
OPEN GYM *Membres Santé 2000* **5h30 à 13h30**	**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **5h30 à 12h00**	**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **5h30 à 10h00**	**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **5h30 à 12h00**	**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **5h30 à 13h30**	**CARDIO BOXE NINJAS** **7-8 ANS** *Keven* **8h00**	**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **8H00 à 14h00**
	BOXE OLYMPIQUE *J.-François* **12h00**	**CARDIO MUSCU POUR TOUS(Multi Zones)** *Alain* **10h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *J.-François* **12h00**		**CARDIO BOXE NINJAS** **9-10 ANS** *Keven* **9h00**	
BOXE SPORT-ÉTUDE RÉGIONAL LOCAL *J.-François* **13h30 à 16h30**	**BOXE SPORT-ÉTUDE RÉGIONAL ET LOCAL** *J.-François* **13h30 à 16h30**	**BOXE SPORT-ÉTUDE RÉGIONAL ET LOCAL** *J.-François* **13h30 à 16h30**	**BOXE SPORT-ÉTUDE RÉGIONAL ET LOCAL** *J.-François* **13h30 à 16h30**	**BOXE SPORT-ÉTUDE RÉGIONAL ET LOCAL** *J.-François* **13h30 à 16h30**	**BOXE PARENT-ENFANT** *Keven* **10h00**	**CARDIO BOXE NINJAS** **7-9 ANS (ZONE HIIT)** *Karianne* **12h00**
BOXE LOCAL *J.-François* **14h45-16h00**	**BOXE LOCAL** *J.-François* **14h45-16h00**	**BOXE LOCAL** *J.-François* **14h45-16h00**	**BOXE LOCAL** *J.-François* **14h45-16h00**	**BOXE LOCAL** *J.-François* **14h45-16h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *Keven* **11h00**	**CARDIO BOXE NINJAS** **10-12 ANS(ZONE HIIT)** *Karianne* **13H00**
BOXE OLYMPIQUE *Alexandre* **17h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *Alexandre* **17h00**	**BOXE RELÈVE** *J.-François* **17h00**		**BOXE OLYMPIQUE** *Alexandre* **17h00**	**BOXE THAI** *Geoffrey* **12h00**	
BOXE OLYMPIQUE *Keven* **18h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *Keven* **18h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *J.-François* **18h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *J.-François* **17h00**			**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **14h00 à 18h00**
BOXE OLYMPIQUE *Keven* **19h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *Keven* **19h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *J.-François* **19h00**	**BOXE OLYMPIQUE** *J.-François* **18h00**		**OPEN GYM** *Membres Santé 2000* **13H00 à 19h30**	
BOXE OLYMPIQUE *Keven* **20h00**			**BOXE OLYMPIQUE** *J.-François* **19h00**			

Bienvenue au club!