

EX ÆQUO - PLANNING DES COURS

HORAIRES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Début	Fin	Salle	Salle	Salle	Salle	Salle	Salle	
7:00			Ouverture		Ouverture			
7:15	7:30							
7:30	7:45							
7:45	8:00							
8:00	8:15							
8:15	8:30							
8:30	8:45							
8:45	9:00	Ouverture		Ouverture		Ouverture	Ouverture	
9:00	9:15							
9:15	9:30							
9:30	9:45							
9:45	10:00							
10:00	10:15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	Cours Mystère	
10:15	10:30							
10:30	10:45							
10:45	11:00							
11:00	11:15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	Zumba	
11:15	11:30							
11:30	11:45							
11:45	12:00						C.A.F.	
12:00	12:15	50-50	Body Gym	Lady Boxing	Boxe Française	C.A.F.	Stretching	
12:15	12:30							
12:30	12:45							
12:45	13:00	C.A.F.	Zumba	Circuit Training Boxe	No Contact	Cours Mystère		
13:00	13:15							
13:15	13:30							
13:30	13:45							
13:45	14:00							
14:00	14:15	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Accès libre	PPG	
14:15	14:30							
14:30	14:45							
14:45	15:00						Boxe Française	
15:00	15:15							
15:15	15:30							
15:30	15:45						Lady Boxing	
15:45	16:00							
16:00	16:15							
16:15	16:30	WOD		WOD		HIT' Boxing		
16:30	16:45							
16:45	17:00							
17:00	17:15	Boxe Française		PPG				
17:15	17:30							
17:30	17:45							
17:45	18:00							
18:00	18:15		Body Gym	Boxe Française	Cours Mystère	STEP	Fermeture Salle	
18:15	18:30							
18:30	18:45							
18:45	19:00	No Contact	50-50		Zumba	Circuit Renforcement Musculaire		
19:00	19:15							
19:15	19:30							
19:30	19:45	HIT'Boxing		HIT'Boxing	C.A.F.			
19:45	20:00							
20:00	20:15							
20:15	20:30	Kick/Full/K1	STEP	A déterminer	Stretching	Cardio Boxe		
20:30	20:45							
20:45	21:00							
21:00	21:15							
21:15	21:30							
21:30	21:45							
21:45	22:00							
22:00		Fermeture Salle	Fermeture Salle	Fermeture Salle	Fermeture Salle	Fermeture Salle		

WOD* : Work Of the Day Préparation physique musculaire

Bodygym : cours de renforcement et de tonification

Circuit Training Boxe : travail et renforcement musculaire

Savate Boxe Française : sport de combat utilisant des mouvements de percussions

PPG* : Préparation Physique Générale

Zumba: entraînement physique (éléments d'aérobie et de danse)

HIT' Boxing : High Intensity Training cours de fractionné alternant phases de travail à haute intensité et phases de repos

50-50 : cours mi-cardio mi-renforcement

CAF: renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, abdominaux et fessiers

No Contact : cours de boxe sur sac de frappes et palettes exclusivement

STEP: cours cardio collectifs chorégraphiés avec une marche

Stretching: contraction et relâchement des muscles

LadyBoxing : cours de boxe exclusivement réservés au public féminin

Fit'Boxing : cours entre sport de combat et fitness, sans opposition, en musique

*Les cours de WOD et PPG sont sur réservation par groupes de 12 personnes maximum. Inscription à l'accueil.