



## SALLE CROSS-PERFORMANCE

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi au mercredi 7h à 20h  
 Jeudi et vendredi 7h à 12h et 16h30 à 20h  
 Samedi 9h à 12h  
 Dimanche 10h à 12h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00 à 8h00	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo		
8h30 à 9h30	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Ouverture à 9h Cross-Perfo Enfants	
10h00 à 11h00	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Ouverture à 10h Cross-Perfo
11h00 à 11h30	Cours 55+	Cours 55+	Cours 55+	Cours 55+	Cours 55+	Cross-Perfo Enfants	
11h30 à 16h30	Open gym	Open gym	Open gym	Entraînement privé	Entraînement privé	Fermeture à 12h	Fermeture à 12h
16h30 à 17h30	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo		
17h30 à 18h30	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo		
18h30 à 19h30	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo	Cross-Perfo		

Circuit 40 min. - Entraînement pour personnes âgées



## SALLE MMA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30 à 9h00	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	Ouverture à 9h	
9h00 à 10h00	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	Ouverture à 10h
11h00 à 11h30	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	Open mat	11h-12h Auto-défense (à la carte)	Open mat
11h30 à 16h30	12h Kick Boxing (à la carte) Open mat	Open mat	12h Kick Boxing (à la carte) Open mat	Entraînement privé	Entraînement privé	Fermeture à 12h	Fermeture à 12h
17h30 à 18h30	12 à 17 ans Circuit+	8 à 14 ans MMA Débutant	8 à 14 ans Sparring	5 à 7 ans MMA Débutant	Open mat		
18h30 à 19h30	Boxe	Jiu-jitsu / MMA	Boxe	Muay-thaï / MMA	Open mat		
19h30 à 20h	Sparring	Sparring	Sparring	Sparring	Open mat		