



**PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS - SAISON 2022/2023**  
(hors vacances scolaires)

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p align="center"><b>9H – 15H</b> <b>COURS PARTICULIERS</b></p> <p align="center"><b>15H – 16H30</b> <b>COURS PRO / COMPÉTITEURS</b></p> <p align="center"><b>18H – 19H</b> CROSS TRAINING</p> <p align="center"><b>19H – 20H</b> MMA / NO GI</p> <p align="center"><b>20H – 21H</b> BOXING (Boxe anglaise)</p>	<p align="center"><b>9H – 18H</b> <b>COURS PARTICULIERS</b></p> <p align="center"><b>18H – 19H</b> FIT BOXING</p> <p align="center"><b>19H – 20H</b> SELF DÉFENSE</p> <p align="center"><b>20H – 21H</b> MUAY THAÏ (Boxe thaïlandaise)</p>	<p align="center"><b>9H – 15H</b> <b>COURS PARTICULIERS</b></p> <p align="center"><b>17H – 18H</b> KIDS (5-9 ans) (MULTI BOXES)</p> <p align="center"><b>18H – 19H</b> TEENS (10-14 ans) (MULTI BOXES)</p> <p align="center"><b>19H – 20H</b> KICK BOXING - K1</p> <p align="center"><b>20H – 21H</b> LETHWEI (Boxe birmane)</p>
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p align="center"><b>9H – 15H</b> <b>COURS PARTICULIERS</b></p> <p align="center"><b>15H – 16H30</b> <b>COURS PRO / COMPÉTITEURS</b></p> <p align="center"><b>18H – 19H</b> CROSS TRAINING</p> <p align="center"><b>19H – 20H</b> BOXING (Boxe anglaise)</p> <p align="center"><b>20H – 21H</b> MMA / NO GI</p>	<p align="center"><b>9H – 18H</b> <b>COURS PARTICULIERS</b></p> <p align="center"><b>18H – 19H</b> FIT BOXING</p> <p align="center"><b>19H – 20H</b> MUAY THAÏ (Boxe thaïlandaise)</p> <p align="center"><b>20H – 21H</b> SELF DÉFENSE</p>	<p align="center"><b>9H – 10H</b> FIT BOXING</p> <p align="center"><b>10H – 11H</b> KIDS (5-9 ans) (MULTI BOXES)</p> <p align="center"><b>11H – 12H</b> TEENS (10-14 ans) (MULTI BOXES)</p>

**Coordonnées pour nous joindre:**

**OLD SCHOOL BOXING GYM** - N° 355 Chemin de Tomasenea - Zone artisanale de Berroueta - 64122 URRUGNE

**Tel:** 06 72 70 63 94 (Johan) / 06 61 97 35 03 (Fred)

**Email:** [oldschoolboxinggym64@gmail.com](mailto:oldschoolboxinggym64@gmail.com)

**Sites Web:** [www.oldschoolboxinggym.club](http://www.oldschoolboxinggym.club)