



PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS - SAISON 2024 / 2025
(hors vacances scolaires)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|--|---|--|
| <p align="center">9H – 15H COURS PARTICULIERS</p> <p align="center">15H – 17H COURS PRO / COMPÉTITEURS (Selon programme)</p> <p align="center">18H – 19H CROSS TRAINING</p> <p align="center">19H – 20H MMA</p> <p align="center">20H – 21H GRAPPLING / WRESTLING</p> | <p align="center">9H – 15H COURS PARTICULIERS</p> <p align="center">15H – 17H COURS PRO / COMPÉTITEURS (Selon programme)</p> <p align="center">18H – 19H FIT BOXING</p> <p align="center">19H – 20H BOXING (Boxe anglaise)</p> <p align="center">20H – 21H MUAY THAÏ (Boxe thaïlandaise)</p> | <p align="center">16H – 17H KIDS (5-9 ans) (MULTI BOXES)</p> <p align="center">17H – 18H TEENS (10-14 ans) (MULTI BOXES)</p> <p align="center">18H – 19H30 LETHWEI (Boxe birmane) / SELF DÉFENSE</p> <p align="center">19H30 – 21H SPARRINGS BOXES (*) (Boxe, Kick, K1, Muay, Lethwei)</p> |
| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
| <p align="center">9H – 15H COURS PARTICULIERS</p> <p align="center">15H – 17H COURS PRO / COMPÉTITEURS (Selon programme)</p> <p align="center">18H – 19H CROSS TRAINING</p> <p align="center">19H – 20H GRAPPLING / WRESTLING</p> <p align="center">20H – 21H MMA</p> | <p align="center">9H – 15H COURS PARTICULIERS</p> <p align="center">15H – 17H COURS PRO / COMPÉTITEURS (Selon programme)</p> <p align="center">18H – 19H FIT BOXING</p> <p align="center">19H – 20H MUAY THAÏ (Boxe thaïlandaise)</p> <p align="center">20H – 21H BOXING (Boxe anglaise)</p> | <p align="center">9H – 10H LETHWEI (Boxe birmane) / SELF DÉFENSE</p> <p align="center">10H – 11H KIDS (5-9 ans) (MULTI BOXES)</p> <p align="center">11H – 12H TEENS (10-14 ans) (MULTI BOXES)</p> |

(*) Soirée “SPARRINGS” ouverte à tous les pratiquants (cours adultes) des disciplines de contacts.

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

Site Web: www.oldschoolboxinggym.club