



**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)

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

## **PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS - SAISON 2025 / 2026**

(hors vacances scolaires)

| <b>LUNDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>MARDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>MERCREDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9H – 17H</b><br/>COURS Particuliers / Compétiteurs</p> <p><b>17H30 – 18H30</b><br/>CONDITIONING<br/>(Haltéro-Kettlebell)</p> <p><b>18H30 – 19H30</b><br/>BOXING BASICS</p> <p><b>19H30 – 20H30</b><br/>MMA</p> <p><b>20H30 – 21H30</b><br/>GRAPPLING NO-GI (GB)</p> | <p><b>9H – 17H</b><br/>COURS Particuliers / Compétiteurs</p> <p><b>17H30 – 18H30</b><br/>PUNCHING<br/>(Pads &amp; Bags)</p> <p><b>18H30 – 19H30</b><br/>WRESTLING (GB)</p> <p><b>19H30 – 20H30</b><br/>BOXING ADVANCED</p> <p><b>20H30 – 21H30</b><br/>MUAY THAÏ ADVANCED</p>    | <p><b>15H00 – 15H30</b><br/>BABY FIGHT (Baby 3-5 ans)</p> <p><b>15H30 – 16H30</b><br/>MULTI BOXES (Kids 6-9 ans)</p> <p><b>16H30 – 17H30</b><br/>MULTI BOXES (Teens 10-14 ans)</p> <p><b>17H30 – 18H30</b><br/>GRAPPLING NO-GI (GB)<br/>(Teens 10-14 ans)</p> <p><b>18H30 – 20H00</b><br/>LETHWEI (Boxe birmane)<br/>/ SELF DÉFENSE</p> <p><b>20H00 – 21H00</b><br/>OPEN MAT / SPARRINGS /<br/>FULL FIGHT (*)</p> |
| <b>JEUDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b> VENDREDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>SAMEDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>9H – 17H</b><br/>COURS Particuliers / Compétiteurs</p> <p><b>17H30 – 18H30</b><br/>CONDITIONING<br/>(Cardio Training)</p> <p><b>18H30 – 19H30</b><br/>MUAY THAÏ BASICS</p> <p><b>19H30 – 20H30</b><br/>GRAPPLING NO-GI (GB)</p> <p><b>20H30 – 21H30</b><br/>MMA</p> | <p><b>9H – 17H</b><br/>COURS Particuliers / Compétiteurs</p> <p><b>17H30 – 18H30</b><br/>PUNCHING<br/>(Fit &amp; Technics)</p> <p><b>18H30 – 19H30</b><br/>MMA (Striking)</p> <p><b>19H30 – 20H30</b><br/>MUAY THAÏ ADVANCED</p> <p><b>20H30 – 21H30</b><br/>BOXING ADVANCED</p> | <p><b>9H – 10H</b><br/>LETHWEI (Boxe birmane)<br/>/ SELF DÉFENSE</p> <p><b>10H – 11H</b><br/>MULTI BOXES<br/>(Kids 6-9 ans)</p> <p><b>11H – 12H</b><br/>MULTI BOXES<br/>(Teens 10-14 ans)</p>                                                                                                                                                                                                                     |

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