



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

PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS - SAISON 2026 / 2027

(hors vacances scolaires)

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

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