



PLANNING APOLLO 19

LUNDI

7h	8h	9h/11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
			BOXE ANGLAISE	BOXING BAG					BOXING BAG	CIRCUIT TRAINING	BOXE ANGLAISE CONFIRME		
			BOXING BAG	BOXE ANGLAISE					BOXE ANGLAISE	BOXE ANGLAISE	BOXING BAG		

MARDI

7h	8h	9h/11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
			BOXE ANGLAISE	BOXING BAG					LADY BOXING	BOXING BAG	CIRCUIT TRAINING		
			CIRCUIT TRAINING	BOXE ANGLAISE					BOXE ANGLAISE	BOXE ANGLAISE	SAVATE BOXE FRANCAISE		

MERCREDI

7h	8h	9h/11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
									BOXING BAG	BOXE ANGLAISE	CIRCUIT TRAINING		
			BOXE ANGLAISE	CIRCUIT TRAINING					BOXE ANGLAISE	BOXING BAG	BOXE ANGLAISE		

JEUDI

7h	8h	9h/11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
	WAKE UP TRAINING								BOXE ANGLAISE	BOXE ANGLAISE	LADY FIGHT CLUB		
			BOXE ANGLAISE	CIRCUIT TRAINING					SAVATE BOXE FRANCAISE	BOXING BAG	GENTLEMAN FIGHT CLUB		

VENDREDI

7h	8h	9h/11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
									BOXE ANGLAISE	BOXING BAG	BOXE ANGLAISE		
			BOXING BAG	BOXE ANGLAISE					CIRCUIT TRAINING	BOXE ANGLAISE	BOXING BAG		

SAMEDI

9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
WAKE UP TRAINING	BOXE ANGLAISE	BOXING BAG	CIRCUIT TRAINING	BOXING BAG					LADY BOXING	BOXING BAG			
	BOXING BAG	FIGHT CLUB	BOXE ANGLAISE	LADY BOXING	BOXE ANGLAISE	BOXE ANGLAISE CONFIRME	BOXE ANGLAISE	BOXE ANGLAISE					

DIMANCHE

9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
WAKE UP TRAINING	CIRCUIT TRAINING	BOXING BAG	BOXE ANGLAISE	LADY BOXING	BOXE ANGLAISE	BOXING BAG	BOXE ANGLAISE	SAVATE BOXE FRANCAISE					