

LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNESDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY	SAMEDI/SATURDAY
12H00-13H30 KICKBOXING/ BOXE THAI MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES ETC.	12H00-13H30 BOXE ANGLAISE	12H00-13H30 KICKBOXING/ BOXE THAI MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES ETC.	10H15-11H15 POWER YOGA	17H00-18H00 (7 À 10 ANS) INITIATION À LA BOXE	9H30-10H30 KARATÉ (KYOKUSHIN)
		17H00-18H30 BOXE (AVANCÉ)	12H00-13H30 BOXE ANGLAISE		10H30-11H30 KARATÉ (KYOKUSHIN)
17H00-18H00 7 À 13 ANS) JUDO	17H00-18H00 (10 À 13 ANS) 17H00-18H30 (ADULTES) BOXE ANGLAISE (DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE)	17H00-18H00 7 À 13 ANS) JUDO	17H00-18H00 (10 À 13 ANS) 17H00-18H30 (ADULTES) BOXE ANGLAISE (DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE)		
17H00-18H30 BOXE (AVANCÉ)	18H00-19H00 (9 À 13 ANS) KICKBOXING/ BOXE THAI MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES ETC	18H00-19H00 KARATÉ KYOKUSHIN)	18H00-19H00 (9 À 13 ANS) KICKBOXING/ BOXE THAI MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES ETC	18H30-19H30 BOOTCAMP CROSS FIT ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE D'ENDURANCE.	12H00-14H00 ENTRAÎNEMENT SPARRING (BOXE-MMA) ENTRAÎNEMENT LIBRE ET COMBAT
19H00-20H30 KICKBOXING/ BOXE THAI MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES ETC.	19H00-20H30 NESS-FUTHAI (MMA) MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU ET BOXE THAI (DANS LA CAGE)	19H00-20H30 KICKBOXING/ BOXE THAI MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES ETC.	19H00-20H30 NESS-FUTHAI (MMA)		13H45-14H45 POWER YOGA
19H00-20H30 GRAPPLING (JIU) PROJECTION ET IMMOBILISATION.		19H00-20H30 GRAPPLING (JIU) PROJECTION ET IMMOBILISATION.			

*ACCÈS ILLIMITÉ À TOUTES LES DISCIPLINES DE L'ACADÉMIE / TOUS LES PRIX INCLUENT LES TAXES / AUCUN FRAIS D'ABONNEMENT

	ADULTES : 15 ANS ET PLUS	ENFANTS : 14 ANS ET MOINS	COURS PRIVÉ / SEMI PRIVÉ		■ MASSOTHÉRAPIE
1 MOIS	150 \$	100 \$	60 \$	1 PERS / 1 COURS / 1 HEURE	65\$ 1H DE MASSAGE DÉTENTE OU SPÉCIFIQUE
3 MOIS	375 \$	250 \$	45 \$ (PAR PERSONNE) 2 PERS / 1 COURS / 1 HEURE		35\$ POUR 30 MIN
6 MOIS	575 \$	350 \$	550 \$ 1 PERS / 10 COURS / 1 HEURE		■ EXCLUS DE L'ABONNEMENT
12 MOIS	775 \$	450 \$	1000\$ 1 PERS / 20 COURS / 1 HEURE		

*ACCÈS ILLIMITÉ À TOUTES LES DISCIPLINES DE L'ACADÉMIE TOUS LES PRIX INCLUENT LES TAXES / AUCUN FRAIS D'ABONNEMENT