



Olympic Boxing Club Genève : Programme dès le 24 août 2020

Salle 34 rue de l'Avenir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 10H00 - 11H00	BABY BOXING 3-5 ANS 10H00 - 11H00	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 10H00 - 11H00		BOXING WORKOUT 10H30 - 11H30	
		BABY BOXING 3-5 ANS 11H00 - 12H00				
MIDI DE LA BOXE 12H15 - 13H15	MIDI DE LA BOXE 12H15 - 13H15	MIDI DE LA BOXE 12H15 - 13H15	MIDI DE LA BOXE 12H15 - 13H15	MIDI DE LA BOXE 12H15 - 13H15		
BODY ROPE 14H00 - 15H00	BODY ROPE 14H00 - 15H00	BOXE ÉDUCATIVE 6-8 ANS 14H00 - 15H00	BODY ROPE 14H00 - 15H00		ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 16-20 ans 14H00 - 15H30	
	ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE COMPÉTITION 15H15 - 16H00	BOXE ÉDUCATIVE 6-8 ANS 15H00 - 16H00		BOXE UNIVERSITAIRE MIXTE 15H30 - 16H30		
BOXE ÉDUCATIVE 9-12 ANS 16H20 - 17H20		BOXE ÉDUCATIVE 9-12 ANS 16H20 - 17H20	BOXE ÉDUCATIVE 9-12 ANS 16H20 - 17H20			
ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 13-15 ans 17H30 - 18H30	ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 13-15 ans 17H30 - 18H30	ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 13-15 ans 17H30 - 18H30	ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 13-15 ans 17H30 - 18H30	ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 13-15 ans 17H30 - 18H30		
BOXE COMPÉTITEUR 18H45 - 20H15	ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 16-20 ans 18H45 - 20H15	BOXE COMPÉTITEUR 18H45 - 20H15	ÉCOLE DE BOXE & LIGHT-CONTACT 16-20 ans 18H45 - 20H15	BOXE COMPÉTITEUR 18H45 - 20H15		

Salle François Sutter 5 rue Maunoir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						BOXING WORKOUT 10H30 - 11H30
MIDI HIIT 12H15 - 13H15		MIDI HIIT 12H15 - 13H15				
				LADY CARDIO BOXING 18H30 - 19H30		
SOIR DE LA BOXE 19H00 - 20H00	SOIR DE LA BOXE 19H00 - 20H00		SOIR DE LA BOXE 19H00 - 20H00			
BOXE UNIVERSITAIRE MIXTE 20H45 - 21H45	BOXE UNIVERSITAIRE FEMMES 20H45 - 21H45	BOXE UNIVERSITAIRE MIXTE 20H45 - 21H45	BOXE UNIVERSITAIRE MIXTE 20H45 - 21H45			