

# ORGANISATION DES COURS TEAM IMPACT PLOEREN BOXING CLUB

LUNDI

**CARDIO  
BOXING**

CARDIO BOXING

CROSS FIGHT

CROSS TRAINING

Savate Boxe  
Française

Kick Boxing

Muay Thaï

17h 30 – 19h45

DOJO



MARDI



**COURS ENFANTS**  
KANGOUROUS BF  
PETITE SALLE SPI

17h15 – 18h30

**COURS ADULTES/ADOS**

BOXE POINGS/PIEDS

Savate Boxe Française

Sports de Contact

Pancrace Initiation

18h45 – 20h45



MERCREDI

**COURS BOXE  
COMPETITION**

Spécifique  
Compétiteurs

PETITE SALLE SPI

16H -17H30



JEUDI

**ADULTES/ADOS**  
BOXE POINGS PIEDS

Pancrace Initiation

17h – 19h DOJO

TOUS NIVEAUX



CARDIO BOXE

CROSS TRAINING

CROSS FIGHT

17h30 – 19h15

SEANCE SELF DEFENSE

SAVATE DEFENSE

18h15 – 19h45 DOJO



VENDREDI

**COURS JEUNES**

SAVATE BF / BOXE  
POINGS PIEDS

17h45 – 19h15

PETITE SALLE SPI

TOUS NIVEAUX

**COURS ADULTES  
ADOS**

BOXE POINGS PIEDS

19h15 – 20h45

TOUS NIVEAUX



DOJO

COURS BOXE  
COMPETITION

Spécifique  
Compétiteurs

ET LOISIRS

11h – 12h30

## Encadrements Diplômés du club et Bénévoles

Didier Buch Directeur Sportif - Professeur Diplômé D'Etat Sports de Contact/ Préparateur Physique Sports de Contact – Poings Pieds Sol – Self Défense

Aymeric Sudron Moniteur Savate Boxe Française CQPAS – Moniteur Kick Boxing - Kevin Nikpi Coach K1 Rules – Muay Thaï

Stéphane Scordia Moniteur Krav Maga CN – Coach Savate Bâton Défense

Les coachs assistants bénévoles - Christian Delaunay –Eric Lanou – Sébastien Venet – Karine Deniaud – Stéphane Metayer- Frédéric Madsen



@ASSOCIATION\_IMPACT\_PLOEREN\_56

