

# Planning Studio BO 2026-2027

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

BO LUNH WORKOUT  
12H15 - 13H00

BREAK DANCE  
17H30 - 18H30

BOXING SKILLS  
14H00 - 14H45

BO TRAINING CAMP  
17H30 - 18H30

FLASH ABDOS  
18H30 - 19H00

BOXING ADULTE  
19H15 - 20H00

MOBILITÉ & STRETCH  
19H00 - 19H30

CARDIO BOOST  
10H10 - 10H50  
HALLE SPORTIVE

**BOXING ADULTE** : sur sac & PAO, 100% dépense, 0% combat

**BOXING SKILLS** : Dépense, fun et technique. 100 % sécurité

**BO TRAINING CAMP** : à partir de 10 ans. Optimisation des qualités physiques, puissance et transfert de force. Deviens plus performant dans ton sport. Prépa physique enfants.

**BO LUNCH WORKOUT** : 45 min chrono pour renforcer votre corps et évacuer le stress de la matinée !

**FLASH ABDOS** : 30 mn intenses pour renforcer votre sangle abdominale et sculpter votre silhouette !

**MOBILITÉ & STRETCH** : améliorez votre amplitude et soulagez vos articulations.  
Le break bien-être indispensable !

**CARDIO BOOST** : 45 mn pour activer le coeur et sculpter le corps.  
Pendant que vos enfants (3-5 ans) s'éveillent au baby athlé, profitez-en pour vous entraîner !  
Ce créneau dynamique est ouvert à tous, parents ou non.

**BREAKDANCE** (dès 8 ans) : Apprends les bases du break : agilité rythme et figures au sol.  
100 % style, 100 % fun !