



Fitness boxe



Mercredi de 19h30 à 21h00

Proposé par l'association **Alliance Judo - Jiu-jitsu**

Nouvelle activité 2026-2027 !

Le Fitness boxe est une discipline qui combine le cardio, le travail musculaire, la résistance et la respiration.

A partir de mouvement de boxe, venez développer vos reflexes, votre agilité et la coordination à partir de la gestuelle de la boxe et de ses techniques d'entraînement.

Sans aucune violence ni coups portés.



**QUARTIER
VITALITÉ**

Centre social QUARTIER VITALITE
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon
04.78.39.36.36 - www.centresocialquartiertvitalite.fr



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 07 septembre 2026, et le dernier cours le lundi 07 juin 2027.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES ATELIERS en fonction des jours d'activités

LUNDI

1er cours:
lundi 07/09/26

Dernier cours:
lundi 07/06/27

MERCREDI

1er cours:
mercredi 9/09/26

Dernier cours:
mercredi 09/06/27

INFOS

Calendrier
prévisionnel sur la
base de 32 séances à
l'année, hors vacances
scolaires de la zone A

MARDI

1er cours:
mardi 08/09/26

Dernier cours:
mardi 08/06/27

JEUDI

1er cours:
jeudi 10/09/26

Dernier cours:
jeudi 10/06/27

Les dates de fin pourront être modifiées en fonction des cours annulés en cours d'année