



PLANNING DES COURS

2023/2024

→ Retrouvez le descriptif des cours sur notre site internet !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07:00	W.O.D.					
08:00	Open Gym				W.O.D.	
09:00		Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym W.O.D. Team
10:00	W.O.D.	W.O.D.	W.O.D. Cardio	W.O.D.	W.O.D.	
11:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Muay Thai 9-14 ans 10:30 - 12:00
12:00						2x par mois Sparring (Boxe • MMA • Grappling) 12:00 - 13:30
	W.O.D. 12:15 - 13:00	W.O.D. 12:15 - 13:00	W.O.D. Cardio 12:15 - 13:00	W.O.D. 12:15 - 13:00	W.O.D. Team 12:15 - 13:00	
13:00			W.O.D. Kids 6-10 ans 15:15 - 16:00			
16:00			W.O.D. Ados 10-15 ans 16:15 - 17:15			
17:00	Open Gym 16:30 - 17:30	Open Gym 16:30 - 17:30		Open Gym 16:30 - 17:30	Open Gym 16:30 - 17:30	
18:00	Open Gym 17:30 - 19:45	W.O.D. 17:30 - 18:30	Open Gym 17:30 - 18:30	W.O.D. 17:30 - 18:30	W.O.D. 17:30 - 18:30	W.O.D. Renfo 17:30 - 18:30
19:00		W.O.D. 18:45 - 19:45	W.O.D. Gym 18:45 - 19:45	Open Gym 17:30 - 19:45	W.O.D. Cardio 17:30 - 18:15	Recovery Mobility Stretching 18:15 - 18:45
			W.O.D. Team 18:45 - 19:45	Open Gym 17:30 - 20:00	W.O.D. 18:45 - 19:45	
20:00	Boxe 20:00 - 21:30	W.O.D. 20:00 - 21:00	Ne Waza - MMA Grappling 20:00 - 21:30	W.O.D. 20:00 - 21:00	W.O.D. 20:00 - 21:00	Muay Thai 19:30 - 21:00
21:00						

Aspic Training & Fight

Site Économique des Lacs - Atelier S
320 rue des Sorbiers • 74300 Thyez

francois@aspic-training.com

www.aspic-training.com

04 50 18 64 82
06 26 26 87 90



TARIFS TTC

- -5% à partir de 2 années de pratique dans la structure
- Pour les abonnements illimités :
 - 10% à partir de 3 années de pratique dans la structure
 - 10% pour les couples

Séance Essai (Drop in) 15 €

PACKS Training, Aspic Fight • Adultes

5 Séances	75 €
10 Séances	135 €
20 séances	255 €
30 séances	385 €

PACKS Training, Aspic Fight • Enfants

10 Séances	110 €
20 Séances	200 €

ABONNEMENTS Illimités

Annuel (engagement de 12 mois)	82 €/mois
Sans engagement (1, 2, 3 mois ou +)	94 €/mois

ABONNEMENTS Annuels • Kids & Ados (possibilité paiement 3x)

Ados • 2 cours/semaine	360 €
Enfants • 1 cours/semaine	265 €

ABONNEMENTS Spéciaux

1 W.O.D. et Open Gym illimité	50 €/mois
2 W.O.D et Open Gym illimité	70 €/mois

ABONNEMENTS Annuels • Aspic Fight (Boxe, Muay Thai, Ne Waza, MMA, Grappling)

+ 14 ans / adulte	460 €
+ 14 ans / adulte • 2 cours/semaine	400 €
+ 14 ans / adulte • 1 cours/semaine	320 €
- 14 ans	265 €

ABONNEMENTS Training • Aspic Fight (Boxe, Muay Thai, Ne Waza, MMA, Grappling)

Aspic Fight • 1 W.O.D. + Open Gym illimité	70 €/mois
Training • 1 cours Aspic Fight	100 €/mois
Aspic Fight • Training illimité	110 €/mois

NOUVEL ESPACE D'ENTRAÎNEMENT!



📍 Aspic Training & Fight

Site Économique des Lacs - Atelier S
320 rue des Sorbiers • 74300 Thyez

francois@aspic-training.com

www.aspic-training.com

☎ 04 50 18 64 82
06 26 26 87 90

