

→ Retrouvez le descriptif des cours sur notre site internet !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00						Sparring Boxe/MMA/Grappling 8H30-10H
10:00	Open Gym 8H45-13H	W.O.D.	Open Gym 8H45-13H	W.O.D. Cardio 12H15-13H	Open Gym 8H45-13H	Open Gym 9H-12H
11:00						W.O.D. Team 10H-11H
12:00						
13:00						

Laissez votre empreinte...

16:00						
17:00			W.O.D. Kids/Ados 16H15-17H15			
18:00	Open Gym 16H30-21H	W.O.D. 17h30-18h30	Open Gym 16H30-21H	W.O.D. Cardio 17H30-18H30	Open Gym 16H30-19H	W.O.D. Renfo 17H30-18H30
19:00		W.O.D. 18H30-19H30		MMA débutant 18H30-19H30	W.O.D. 18H-19H	Boxe Thai Kick-Boxing 9-14 ans 18H30-19H30
20:00	GRAPPLING NE WAZA tous niveaux 19h30-21H			MMA / GRAPPLING Intermédiaire confirmé 19H30-20H30	W.O.D. 19H-20H	Kick-boxing Boxe Thai 19H30-21H
21:00						



Aspic Training & Fight

Site Économique des Lacs - Atelier S
Rue de l'Avenir • 74300 Thyez

francois.laudrin@gmail.com
francois@aspic-training.com

www.aspic-training.com



04 50 18 64 82
06 26 26 87 90



→ -5 % à partir de 2 années de pratique dans la structure

ASPIC TRAINING

Séance Essai (Drop in)

1 Séance d'essai 20 €

PACKS Training, Aspic Fight • Adultes • Valable 6 mois

5 Séances 90 €

10 Séances 160 €

20 séances 300 €

PACKS Training, Aspic Fight • Enfants

10 Séances 150 €

ABONNEMENTS sans engagement

Accès Open Gym • Plateau Musculation 55 €/mois

1 W.O.D. • Open Gym illimité • PM 65 €/mois

2 W.O.D. • Open Gym illimité • PM 80 €/mois

W.O.D. • Open Gym illimité • PM 95 €/mois

ABONNEMENTS Annuels • Kids & Ados (possibilité paiement 2x)

Enfants • 1 cours/semaine 300 €

ASPIC FIGHT

ABONNEMENTS Annuels • Aspic Fight (MMA, Boxe Thaï, Kick-Boxing, Grappling, Ne Waza) (possibilité paiement 2x ou 3x)

+ 14 ans / adulte cours illimité 550 €

+ 14 ans / adulte • 2 cours/semaine 460 €

+ 14 ans / adulte • 1 cours/semaine 360 €

- 14 ans 320 €

ABONNEMENTS Training • Aspic Fight (MMA, Boxe Thaï, Kick-Boxing, Grappling, Ne Waza) • sans engagement

Aspic Fight • Open Gym illimité • Plateau Musculation 90 €/mois

NOUVEL ESPACE D'ENTRAÎNEMENT!



OPEN GYM = accès plateau
haltérophilie et zone gym
PM = Plateau Musculation

Aspic Training & Fight

Site Économique des Lacs - Atelier S
Rue de l'Avenir • 74300 Thyez

francois.laudrin@gmail.com
francois@aspic-training.com

www.aspic-training.com



04 50 18 64 82
06 26 26 87 90

