

→ 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		W.O.D. 10H-11H		W.O.D. 10H-11H		W.O.D. Cardio 10H-11H		W.O.D. 10H-11H		W.O.D. Team 10H-11H	W.O.D. Team 10H-11H
11:00	Open Gym		Open Gym		Open Gym		Open Gym		Open Gym		
12:00	10H-13H		10H-13H		10H-13H		10H-13H		10H-13H		
		W.O.D. 12H15-13H		W.O.D. 12H15-13H		W.O.D. Cardio 12H15-13H		W.O.D. 12H15-13H		W.O.D. Team 12H15-13H	
13:00											



Laissez votre empreinte...

16:00											
17:00						W.O.D. Kids/Ados 16H15-17H15					
18:00						W.O.D. Cardio 17H30-18H30			W.O.D. Renfo 17H30-18H30		
19:00	W.O.D. 18H30-19H30	W.O.D. 18H30-19H30			MMA Débutant 18H30-19H30		W.O.D. 18H30-19H30				
20:00	GRAPPLING NE WAZA tous niveaux 19h30-21H				MMA • Grappling intermédiaire/confirmé 19H30-20H30				Kick-boxing Boxe Thai 19H-20H30		
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 + PM 65 €/mois

2 W.O.D. + Open Gym + PM 80 €/mois

W.O.D. + Open Gym + PM 95 €/mois

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

Enfants • 1 cours/semaine 300 €

NOUVEL ESPACE D'ENTRAÎNEMENT!



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

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 €

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

