



# Kick Boxe Training

<b>Description</b>	Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur à un travail cardio-vasculaire intense. Excellent pour brûler les calories et améliorer la coordination.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement</li><li>• Travail cardio-vasculaire avec différents mouvements destinés à renforcer la musculature générale</li><li>• Enchaînement de mouvements issus du Kick Boxing</li><li>• Cool-down et stretching</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûler des calories</li><li>• Améliorer l'endurance et la coordination</li><li>• Tonifier la musculature générale</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_34072
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

