



# Boxe anglaise

<b>Description</b>	POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ ***** Art qui permet d'apprendre à se défendre avec les mains et les poings.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement, nuque, bras, hanches et jambes.</li><li>• Corde à sauter et step pour l'endurance.</li><li>• Apprendre les déplacements et coups dans le vide. Puis utilisation des pates d'ours.</li></ul>
<b>Objectifs</b>	Apprendre à esquiver et anticiper. Travail cardio grâce aux déplacements
<b>Date</b>	sur demande / D_80632
<b>Durée</b>	Total période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 0.00
<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)

