



Kick Power



Cours garanti

Description

Le Kick Power permet d'expérimenter et d'exprimer son énergie en frappant dans un bouclier de frappe, les participants sont équipés de gants de boxe. Les « rounds », en musique, mettent en oeuvre différentes techniques de frappe permettant d'avoir un contact proche de la réalité. Techniques de Boxe, Muay thaï et kick boxing à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques.

Contenu

- Combinaison judicieuse entre les arts martiaux, le full contact et le fitness
- Travail cardiovasculaire intense
- Combinaison de mouvements simples sur des musiques structurées
- Exercices aérobics de récupération ou de renforcement musculaire

Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise

Objectifs

- Développement cardiovasculaire et musculaire intense
- Développement de compétences motrices
- Une grande dépense calorique
- Développement harmonieux de tout le corps
- Apprendre des gestes de défense personnelle augmentant la confiance en soi
- Se défouler

Date

02.02.2019 - 13.04.2019 / E_1268261

Horaire

11:15 - 12:05 h

Jours

Sa

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Kick Power



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	02.02.2019	11:15 - 12:05
2 Sa	09.02.2019	11:15 - 12:05
3 Sa	16.02.2019	11:15 - 12:05
4 Sa	23.02.2019	11:15 - 12:05
5 Sa	09.03.2019	11:15 - 12:05
6 Sa	16.03.2019	11:15 - 12:05
7 Sa	23.03.2019	11:15 - 12:05
8 Sa	30.03.2019	11:15 - 12:05
9 Sa	06.04.2019	11:15 - 12:05
10 Sa	13.04.2019	11:15 - 12:05

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS