



# Kick Boxe Training



## Cours garanti

### Description

Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur à un travail cardio-vasculaire intense. Excellent pour brûler les calories et améliorer la coordination.

### Contenu

- Echauffement
- Travail cardio-vasculaire avec différents mouvements destinés à renforcer la musculature générale
- Enchaînement de mouvements issus du Kick Boxing
- Cool-down et stretching

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Brûler des calories
- Améliorer l'endurance et la coordination
- Tonifier la musculature générale

### Date

26.08.2019 - 04.11.2019 / E\_1340819

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	26.08.2019	19:00 - 19:50
2 Lu	02.09.2019	19:00 - 19:50
3 Lu	09.09.2019	19:00 - 19:50
4 Lu	23.09.2019	19:00 - 19:50
5 Lu	30.09.2019	19:00 - 19:50
6 Lu	07.10.2019	19:00 - 19:50
7 Lu	14.10.2019	19:00 - 19:50

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)

école-club

MIGROS



# Kick Boxe Training



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Lu	21.10.2019	19:00 - 19:50
	9 Lu	28.10.2019	19:00 - 19:50
	10 Lu	04.11.2019	19:00 - 19:50

**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)

