



# Kick Power

<b>Description</b>	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 thai et kick boxing à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combinaison judicieuse entre les arts martiaux, le full contact et le fitness</li><li>• Travail cardiovasculaire intense</li><li>• Combinaison de mouvements simples sur des musiques structurées</li><li>• Exercices aérobics de récupération ou de renforcement musculaire</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Développement cardiovasculaire et musculaire intense</li><li>• Développement de compétences motrices</li><li>• Une grande dépense calorique</li><li>• Développement harmonieux de tout le corps</li><li>• Apprendre des gestes de défense personnelle augmentant la confiance en soi</li><li>• Se défouler</li></ul>		
<b>Date</b>	16.11.2019 - 01.02.2020 / E_1344823		
<b>Horaire</b>	11:15 - 12:05 h		
<b>Jours</b>	Sa		
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00		
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	16.11.2019	11:15 - 12:05
	2 Sa	23.11.2019	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](http://ecole-club.ch)





# Kick Power

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	3 Sa	30.11.2019	11:15 - 12:05
	4 Sa	07.12.2019	11:15 - 12:05
	5 Sa	14.12.2019	11:15 - 12:05
	6 Sa	21.12.2019	11:15 - 12:05
	7 Sa	11.01.2020	11:15 - 12:05
	8 Sa	18.01.2020	11:15 - 12:05
	9 Sa	25.01.2020	11:15 - 12:05
	10 Sa	01.02.2020	11:15 - 12:05

**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)

