



Circuit Boxing



Cours garanti

Description

Cet entraînement regroupe des mouvements de boxe et d'arts martiaux, en utilisant des exercices avec sac de frappe, cordes à sauter, poids..... Le CIRCUIT BOXING est très efficace car il utilise les dernières techniques d'entraînement pour améliorer la condition physique, l'explosivité et la puissance, et apporter des résultats très rapidement, de façon ludique en musique. Ce cours est ouvert à tout public, quand bien même vous n'auriez jamais pratiqué de sports de combat. Chaque élève doit venir au cours avec sa propre paire de gants Préparez-vous à vous surpasser !

Contenu

- Echauffement
- Cours sous forme d'ateliers fonctionnels en interval training.
- retour au calme et étirements.

Prérequis

Bonne condition physique. Aucune connaissance de la boxe ou des arts martiaux n'est nécessaire.
Gants de boxe à amener dès votre premier cours

Objectifs

- Ce cours a pour objectif:
- Amélioration de la condition physique général.
 - Amélioration de la tonicité.
 - Amélioration de l'explosivité et de la vivacité.

Date

dès 05.09.2020 / E_1441742

Horaire

10:15 - 11:05 h

Jours

Sa

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	05.09.2020	10:15 - 11:05

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Circuit Boxing



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Sa	12.09.2020	10:15 - 11:05
	3 Sa	19.09.2020	10:15 - 11:05
	4 Sa	26.09.2020	10:15 - 11:05
	5 Sa	03.10.2020	10:15 - 11:05
	6 Sa	10.10.2020	10:15 - 11:05
	7 Sa	17.10.2020	10:15 - 11:05
	8 Sa	24.10.2020	10:15 - 11:05
	9 Sa	31.10.2020	10:15 - 11:05
	10 Sa	07.11.2020	10:15 - 11:05
	11 Sa	14.11.2020	10:15 - 11:05
	12 Sa	21.11.2020	10:15 - 11:05
	13 Sa	28.11.2020	10:15 - 11:05
	14 Sa	05.12.2020	10:15 - 11:05
	15 Sa	12.12.2020	10:15 - 11:05
	16 Sa	19.12.2020	10:15 - 11:05