



Boxe anglaise pour enfants (7 à 12 ans)

Description	POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ ***** Art qui permet d'apprendre à se défendre avec les mains et les poings.						
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement, nuque, bras, hanches et jambes.• Corde à sauter et step pour l'endurance.• Apprendre les déplacements et coups dans le vide. Puis utilisation des pates d'ours.						
Groupe cible	Enfant de 7 à 12 ans						
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à esquiver et anticiper.• Toucher sans se faire toucher• Travail cardio grâce aux déplacements						
Date	23.11.2021 - 23.11.2021 / E_1512993						
Horaire	18:00 - 19:00 h						
Jours	Ma						
Durée	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes						
Ecolage	CHF 18.00						
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne						
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Ma</td><td>23.11.2021</td><td>18:00 - 19:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Ma	23.11.2021	18:00 - 19:00
Jour	Date	Heures					
1 Ma	23.11.2021	18:00 - 19:00					

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

