



Kick Power débutant

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 thai et kick boxing à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	07.10.2021 - 09.12.2021 / E_1527032		
Horaire	18:00 - 18:50 h		
Jours	Je		
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 Je	07.10.2021	18:00 - 18:50
	2 Je	14.10.2021	18:00 - 18:50

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 débutant

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Je	21.10.2021	18:00 - 18:50
	4 Je	28.10.2021	18:00 - 18:50
	5 Je	04.11.2021	18:00 - 18:50
	6 Je	11.11.2021	18:00 - 18:50
	7 Je	18.11.2021	18:00 - 18:50
	8 Je	25.11.2021	18:00 - 18:50
	9 Je	02.12.2021	18:00 - 18:50
	10 Je	09.12.2021	18:00 - 18:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

