



LE RING
AUDOMAROIS

PLANNING SMALL GROUP

MARDI

17-18h
Boxe



18h15-19h15
Kicks



MERCREDI

12-13h
Boxe



VENDREDI

12-13h
HI Team



JEUDI

9-10h
Mobilité



SAMEDI

11-12h
Boxe



12h15-13h15
Kicks



CONTENU DES COURS

Boxe → 100% boxe anglaise. Travail technique, de préparation physique et d'opposition.

HI Team → des challenges à haute intensité à atteindre en équipe.

Kick → utiliser toute la variété des coups de pied pour améliorer la mobilité, l'équilibre ou le cardio,
avec une touche de travail en binôme

Mobilité → diverses méthodes pour gagner en force dans une grande amplitude.