



# Kick Boxing Aerobics



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

#### KICK BOXING AEROBIC

Basé sur les techniques et coups utilisés dans la boxe française et thaïlandaise, avec les éléments traditionnels d'un cours "aérobic", ce cours est sans contact physique et n'est pas un cours de combat.

Objectifs Un entraînement intensif, autant cardio-vasculaire que musculaire, qui utilise les coups de poing, de coude, de genou et de pied avec les petits déplacements pour améliorer la coordination, la rapidité de réaction, l'agilité, la résistance musculaire et cardio-vasculaire, et qui donne confiance en soi.

Contenu - env. 8 minutes d'échauffement.

- env. 17 minutes de travail cardio-vasculaire.
- env. 17 minutes de travail musculaire.
- env. 8 minutes de stretching.

Tenue Souple et chaude. Baskets, serviette, eau.

Durée 50 minutes

### Inhalt

- env. 8 minutes d'échauffement.
- env. 17 minutes de travail cardio-vasculaire.
- env. 17 minutes de travail musculaire.
- env. 8 minutes de stretching.

Tenue Souple et chaude. Baskets, serviette, eau.

Durée 50 minutes

### Lernziele

Un entraînement intensif, autant cardio-vasculaire que musculaire, qui utilise les coups de poing, de coude, de genou et de pied avec les petits déplacements pour améliorer la coordination, la rapidité de réaction, l'agilité, la résistance musculaire et cardio-vasculaire, et qui donne confiance en soi.

### Datum

15.05.2019 - 26.06.2019 / E\_1300321

### Zeit

18:20 - 19:10 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

klubschule

MIGROS



# Kick Boxing Aerobics



**Garantierte Durchführung**

**Preis** CHF 122.50

**Durchführungsort** Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	15.05.2019	18:20 - 19:10
	2 Mi	22.05.2019	18:20 - 19:10
	3 Mi	29.05.2019	18:20 - 19:10
	4 Mi	05.06.2019	18:20 - 19:10
	5 Mi	12.06.2019	18:20 - 19:10
	6 Mi	19.06.2019	18:20 - 19:10
	7 Mi	26.06.2019	18:20 - 19:10

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

