



Circuit Boxing



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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 !

Inhalt

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

Voraussetzung

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

Lernziele

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

Datum

ab 05.09.2020 / E_1441742

Zeit

10:15 - 11:05 h

Wochentage

Sa

Lektionsdauer

50 Minuten

Preis

ab CHF 20.00 / Lektion

Durchführungsort

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Termine

Tag	Datum	Zeit
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

klubschule

MIGROS



Circuit Boxing



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	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