

Osez un cours d'essai

Section Boxe pieds-poings



Envie de vous défouler dans une ambiance sympa...Venez pratiquer ce sport qui combine les disciplines suivantes :

-  Kick-boxing
-  Boxe anglaise
-  Sanda (avec techniques de projection)

Activité encadrée par **Jessica**
(professeur diplômé)

le mercredi de 18h à 20h

au dojo du stade Henri Mehl



Comment se déroule un cours ?

- 50' Echauffement
circuits de cross-training
- 55' Apprentissage technique pieds-poings,
déplacements, esquives, projections
- 15' Sparring (combat light « guidé »)
étirements

Pour toute information , n'hésitez pas à contacter les membres du Bureau

Sébastien Joséphau (06 67 86 06 17)

Nicolas Bilheux (06 45 48 32 49)

Guillaume Eudier (51.45.82)



Feuilles d'inscription disponibles sur le site du CSE

<https://www.csesafrannacelles76.org/>

