

# ACTIVITÉS SPORTIVES



## CARDIO BOXE

3e année-6e année

Les jeunes athlètes pourront apprendre la technique de boxe, tout en s'amusant. Le code de conduite du boxeur exemplaire sera mis de l'avant durant toute la durée de la session. Des exercices, des jeux variés et une paire de gants durant le cours seront remis à chacun des jeunes boxeurs.



À partir  
de  
**151\$** +tx

pour 12 semaines



### CLIENTÈLE ET RATIO

1re à 6e année: 10 à 30

### LOCAUX

Gymnase ou extérieur

### L'ÉCHAUFFEMENT

Afin de préparer les muscles à l'entraînement, des exercices dynamiques d'échauffements et d'assouplissement seront pratiqués.

### ENTRAÎNEMENT

À travers une série d'entraînements et des mouvements simples empruntés à la boxe, ce cours vise à renforcer le cardio et sollicite tout les muscles du corps. Le cardio-boxe développe également la coordination, l'équilibre et l'agilité.

