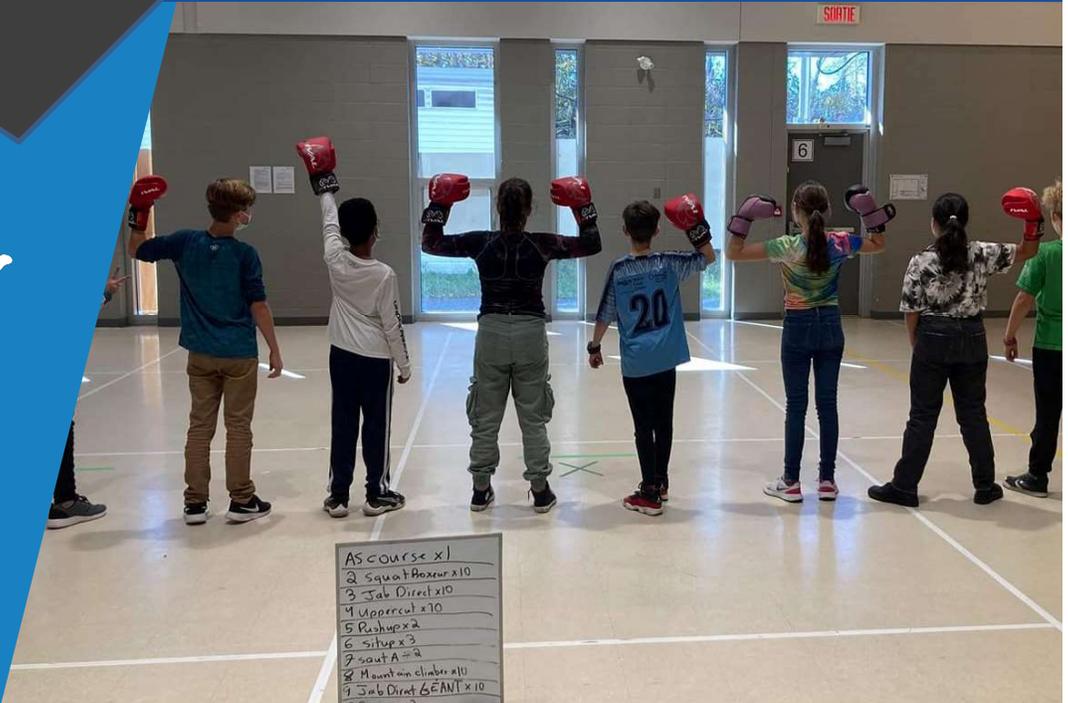


Du plaisir
sans
combat



Enfile tes gants!

Le cardio boxing permet aux enfants de se dépenser en travaillant leur cardio, de faire baisser la pression d'une journée de stress et de s'amuser, tout simplement. Les jeunes athlètes pourront apprendre la technique de boxe, tout en ayant du plaisir! 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.

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.

Étirements

Une période est allouée à la fin du cours pour des exercices d'étirements des muscles sollicités afin de permettre une bonne récupération!

Le Club Récré-Action

Entreprise d'ICI, créateur de PASSIONS!