



TARIFS

Boxe française - Savate

Adultes :

1 cours : 100 € / an + 34 € de licence

2 cours : 150 € / an + 34 € de licence

Enfants - Adolescents :

1 cours : 100 € / an + 19 € de licence

2 cours : 120 € / an + 19 € de licence

Self Defense

1 cours : 100 € / an

2 cours : 150 € / an

Cours féminin Cardio Boxe

1 cours : 100 € / an

2 cours : 150 € / an



Stade Claude Marie
23, rue des Bruyères
Le Plessis Grohan

**4 instructeurs
diplômés CQP**

(Certification de Qualification
Professionnelle)

2 animateurs

Informations

 www.coeurdeboxe.fr

Nathalie

 06 17 30 22 40

Hervé

 06 17 69 25 52

 [coeurdeboxe](https://www.facebook.com/coeurdeboxe)



BOXE FRANÇAISE SAVATE

ENFANTS ★ ADOLESCENTS ★ ADULTES
LOISIRS ★ COMPÉTITIONS

Conception et réalisation :  02 32 52 53 54. Ne pas jeter sur la voie publique.

BOXE FRANÇAISE SAVATE pieds-poings

 **ADULTES**

LUNDI
20h ▶ 21h30

⋮
⋮
VENDREDI
19h ▶ 20h30



 **ENFANTS** > 7 à 12 ans
 **ADOLESCENTS** > 12 à 18 ans

LUNDI
19h ▶ 20h

⋮
⋮
MERCREDI
19h ▶ 20h

SELF DEFENSE

Gestion de l'agressivité
Gérer son périmètre de sécurité
Mise en sécurité
Se sortir d'une mauvaise situation
Entretien du cardio



 à partir de **18 ans**

MERCREDI
20h ▶ 21h30

CARDIO BOXE

EXCLUSIVEMENT FÉMININ



Travail du cardio
Renforcement musculaire
Assouplissements
Entretien du corps
Travail d'opposition



 réservé aux **FEMMES**

à partir de **16 ans**

MERCREDI
19h ▶ 20h