



## TARIFS

### Boxe française - Savate

#### Adultes :

1 cours : 100 € / an + la licence

2 cours : 150 € / an + la licence

#### Enfants - Adolescents :

1 cours : 100 € / an + la licence

2 cours : 120 € / an + la licence

### Choisissez votre formule :

**Self Defense**

**1h T'enchies**

**Cardio Boxe Femme**

1 cours : 100 € / an

2 cours : 150 € / an

Cours d'essai 1H GRATUIT



Stade Claude Marie  
23, rue des Bruyères  
Le Plessis Grohan

Club agréé Sport Santé

**SIMPLICITÉ  
FAMILIALE  
BONNE HUMEUR**

## INFORMATIONS

 [www.coeurdeboxe.fr](http://www.coeurdeboxe.fr)

**Nathalie**

☎ 06 17 30 22 40

**Hervé**

☎ 06 17 69 25 52

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



**BOXE  
FRANÇAISE  
SAVATE  
SELF DEFENSE**

ENFANTS ★ ADOLESCENTS  
FEMMES ★ HOMMES  
LOISIRS ★ COMPÉTITIONS



# BOXE FRANÇAISE SAVATE pieds-poings

**ADULTES**

**LUNDI**  
20h ▶ 21h30



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

**LUNDI** : **MERCREDI**  
19h ▶ 20h : 19h ▶ 20h



# SELF DEFENSE



- Mise en situations réelles
- Comment faire face au danger, comment l'éviter ?
- Quelles attitudes et postures adaptées ?
- Gestion de l'agressivité

à partir de **18 ans**  
**MERCREDI**  
20h ▶ 21h30

# 1H "T'ENCHIES"



- Cours physique et cardio
- Renforcement musculaire
- Travail essentiellement au poids de corps
- Remise en forme après une période sans sport ou maladie
- Travail individuel au sein d'un groupe

à partir de **16 ans**  
**VENDREDI**  
18h ▶ 19h

# CARDIO BOXE

**100% FÉMININ  
SANS OPPOSITION**

*Pour et par une femme*



- Frappe sur des sacs
- Travail cardio
- Renforcement musculaire
- Assouplissements
- Entretien du corps

**RÉSERVÉ AUX FEMMES**

à partir de **16 ans**  
**MERCREDI**  
19h ▶ 20h