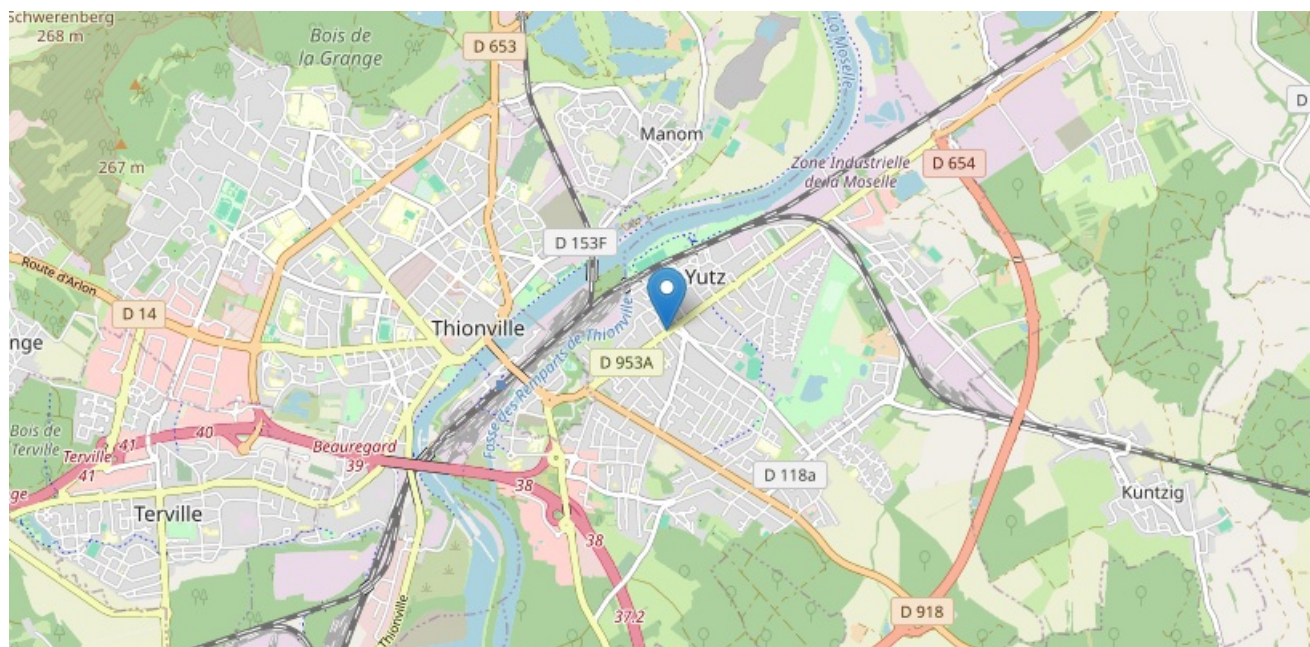


AEROBOXE

Accompagnement (Informez votre équipe médico-soignante)

Public Cible : Adultes

Activité physique adaptée



ADRESSE

YUTZ
57970 Yutz



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Informations et inscriptions: 06 02 36 38 21

 <https://lesdamesdecœur.fr/activites-et-ateliers/boxe/>



STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur (siège social) Restaurant Les Sommeliers
23 Place de la République
57100 Thionville

Ce cours adapté propose un apprentissage des bases de la boxe ainsi qu'un conditionnement physique complet, sans opposition (aucun coup n'est porté). Le programme s'articule autour de trois piliers :

- L'acquisition des bases techniques de la boxe (exercices au sac de frappe, échelle de rythme)
- Le maintien de la condition physique grâce à des exercices de renforcement musculaire
- L'amélioration de l'endurance avec l'aérobixe, une activité de fitness rythmée qui enchaîne des mouvements de boxe chorégraphiés sur musique, offrant une pratique ludique et bénéfique pour le bien-être.