

BOXING

Cours de boxe individuels ou en small group

Boxe anglaise, kick-boxing, de l'initiation à la compétition, je réponds à vos attentes !

La pratique de la boxe est très intéressante dans une démarche sportive : **cardio**, **coordination**, **renforcement musculaire** et **dépassement de soi**. Elle regroupe un maximum de critères recherchés par les sportifs.

Mes cours sont réalisables en salle, à domicile ou en extérieur, je me déplace avec le matériel adéquat à tout type de séance, solo ou groupée.



- Boxe anglaise
- Kick - Boxing
- Individuel ou small group

CARDIO TRAINING

Un coaching sportif sur mesure

Functional training, musculation, HIIT... Une multitude de méthodes pour atteindre vos objectifs !

Vous souhaitez **perdre du poids**? **Vous tonifier**?
ou tout simplement **vous dépenser**?

Grâce à différentes **méthodologies d'entraînements**, et un **diagnostic précis de vos besoins**, imaginons ensemble le programme idéal, qui nous permettra de réaliser vos objectifs.

Avec des **séances personnalisées** et un **suivi régulier** devenez la meilleure version de vous même !



- Dépense énergétique
- Perte de poids
- Renforcement musculaire

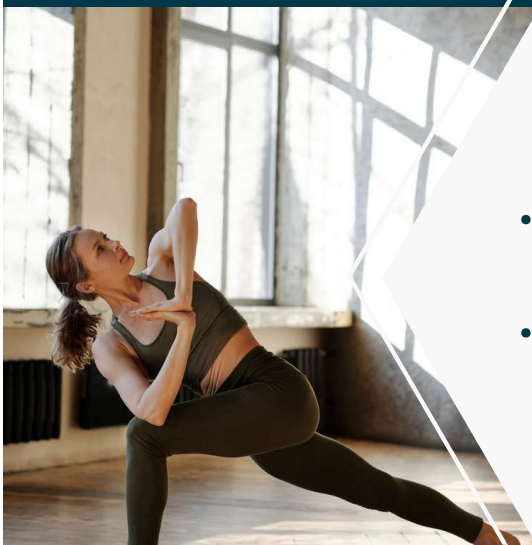
STRETCHING & MOBILITÉ

Besoin de vous détendre...

Apprenons ensemble les mouvements qui vous permettront de gagner en mobilité, et ainsi améliorer votre quotidien.

La mobilité est un atout considérable à ne surtout pas négliger, elle va vous permettre de réaliser les mouvements du quotidien avec plus d'amplitude et de qualité. Ce qui vous apportera plus de confort dans votre vie de tous les jours.

Profitez d'un moment pour vous détendre et apprendre à écouter votre corps !



- Routine de mobilité
- Stretching & détente