

## **Fit'BOXE:**

**Cours de boxe pieds/poings sur sac de frappe inspiré du Muy Thai.**

**la pratique de la boxe apporte de nombreux bienfaits, d'abord physique : votre corps se muscle, se tonifie dans son ensemble, vous développez des réflexes au niveau des mains, des pieds et vos sens auront une meilleure acuité.**

**Avec un entrainement régulier, vous travaillez tous vos muscles profonds et non seulement ceux des bras et des épaules mais aussi votre torse, votre ceinture abdominale, vos fessiers.**

**A vos gants!**

**Ouvert à tous, débutants et confirmés.**

