



## PLANNING



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
10h						Pilates		10h
11h						Fitness		11h
12h		Boxe Anglaise	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training			12h
13h		Circuit Training		Savate - Boxe Française	Boxe Anglaise			13h
14h						Circuit Training		14h
15h							Circuit Training	15h
16h						Fight Club Boxe Anglaise (réservé aux confirmés)	Savate - Boxe Française	16h
17h								17h
18h							Boxe Anglaise	18h
19h	Pilates	Pilates	Circuit Training	Muay Thai - Boxe Thaïlandaise	Cardio Boxing			19h
20h		Kick Boxing - Boxe Américaine	Boxe Anglaise	Circuit Training	Circuit Training			20h
21h	Savate - Boxe Française	Boxe Anglaise	Fight Club Boxe Anglaise (réservé aux confirmés)	Boxe Anglaise				21h
22h								22h

### Savate - Boxe Française

La savate boxe française est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires munis de gants et de chaussons, à se porter des coups avec les poings et les pieds. Elle est apparue au XIX<sup>e</sup> siècle dans la tradition de l'escrime française, dont elle reprend le vocabulaire et

### Kick Boxing - Boxe Américaine

Le kick-boxing désigne une discipline appartenant au groupe des boxes pieds-poings (BPP) développée au début des années 1960 par les Américains, et à la même époque par les Japonais. Pour cette dernière, depuis les années 1990, la forme la plus médiatique est le tournoi du K-1.

### Muay Thai - Boxe Thaïlandaise

Le Muay Thai est un sport de combat en usage dans les armées de l'empire khmer depuis le début de notre ère. Il fut adopté par les militaires thaïlandais au XVIII<sup>e</sup> siècle à la suite de la victoire du royaume Siam d'Ayutthaya sur les khmers d'Angkor. Aux pieds et poings s'ajoutent les genoux et les

### Boxe Anglaise

La boxe anglaise, aussi appelée le noble art, est un sport de combat dans lequel deux adversaires s'échangent des coups de poings, portés au visage et au buste. Le Pugilat et le Pancrace s'apparentent à la Boxe dans l'Antiquité. C'est en 1865 que les règles modernes de la boxe anglaise

### Fight Club Boxe Anglaise (réservé aux confirmés)

Cours d'1h30 à 5 personnes maximum réservé aux boxeurs plus confirmés qui souhaitent améliorer leurs techniques de combat en Boxe Anglaise en conditions réelles.

### Circuit Training

Cours de renforcement musculaire / cardio rythmé par le timer de boxe : ateliers de travail entrecoupés de temps de pause. Les exercices reprennent entre autres les classiques de la boxe : sac, corde, pompes, abdo, musculation... Qualités développées : endurance, force, résistance,

### Cardio Boxing

Renforcement musculaire et travail cardio autour de la gestuelle et des enchaînements de boxe. Ludique et sans danger, tous les avantages de la boxe mais sans opposition. Qualités développées : cardio, endurance, souplesse, coordination

### Fitness

Séance d'entraînement cardio-vasculaire comprenant musculation, stretching et cardio-training. Qualités développées : endurance, force, résistance, souffle, souplesse

### Pilates

Technique douce, corps et esprit, de renforcement des muscles posturaux/profonds basée sur le contrôle du mouvement et la respiration spécifique. Qualités développées : posture, souplesse, équilibre, force