



## Formule Fitness

*Vous désirez améliorer votre apparence physique, et surtout vous défouler !*

- **Objectifs** : Bien-être, gestion du poids, tonus musculaire, défoulement anti-stress, souplesse, silhouette, santé.
- **Thèmes** : Stretching, renforcement musculaire avec ou sans matériel : cuisses-abdos-fessiers / taille-bras-dos, boxing fitness.

## Formule Training

*Vous souhaitez avoir un esprit zen dans un corps sain !*

- **Objectifs** : Corps athlétique, amélioration de l'endurance, dépassement de soi dans l'effort, contrôle émotionnel, préparation physique et mentale pour un événement personnel, professionnel, ou une épreuve sportive.
- **Thèmes** : Stretching, simulation de combat sur cibles, boxing performer, exercices cardio, musculation.

## Formule Défense

*Vous recherchez une méthode efficace d'entraînement pour la self défense !*

- **Objectifs** : Apprentissage / perfectionnement en sports de combat, et self-défense. développement de la confiance en soi, vitesse et puissance de frappe, efficacité technique, complément aux sports de préhension.
- **Thèmes** : Frappes pieds / poings sur cibles, sparing-partner et mise en situations réalistes d'auto-défense, pratique de sports de combat et de défense : full contact, boxe anglaise et américaine, full défense, boxing performer.