

Concept d'entraînement d'une efficacité remarquable, le coaching sportif spécialisé ImpactoniK est le fruit de l'alliance parfaite des techniques modernes de remise en forme et des meilleures méthodes de préparation physique propres aux disciplines martiales et sports de combat.

**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**  
**COACHING SPORTIF ET COURS COLLECTIFS.**

**ImpactoniK**

COACHING SPORTIF SPECIALISE.

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Remodeler votre silhouette et raffermir les zones disgracieuses, sculpter son corps. (cuisses-abdos-fessiers ; taille-bras-dos) avec ou sans matériel.

**STRETCHING**

Améliorer votre souplesse musculaire et votre amplitude articulaire. Exercices d'étirements de tous les groupes musculaires. Excellent moyen de relaxation.

**CIRCUIT-TRAINING**

Activité très complète qui associe :

- travail cardio
- renforcement musculaire
- stretching
- phases de récupération

**RUNNING**

Perdre du poids et améliorer l'endurance. Du « footing » à « l'interval training » votre coach vous accompagne et vous conseille sur le rythme, la durée, la récupération qui vous correspond.

*« Les sports de combat sont des activités très complètes qui font travailler de nombreux groupes musculaires : bras, épaules, jambes, ceinture abdominale. Permettent d'améliorer coordination, habiletés motrices, souplesse, endurance, force ainsi que la perception et la réactivité (vivacité, réflexes). Pratique idéale pour acquérir confiance et maîtrise de soi... un moyen ludique d'apprendre à se défendre, contribuant à une meilleure gestion des émotions lors d'une situation stressante. »*

**BOXING ENJOY**

Initiation aux sports de combat par des jeux ludiques : une pédagogie moderne et sécurisante déjà testée et appréciée par un public varié de tous niveaux...  
Défoulement et amusement garantis !  
Il n'y a pas d'âge pour apprendre les rudiments de boxe, la progression et les bienfaits sur la santé se ressentent très rapidement avec une pratique régulière et un coaching spécialisé.  
(boxe anglaise, full contact, kick boxing, first contact, kids contact)

**BOXING FITNESS**

Utile et agréable : un moyen formidable de retrouver la forme tout en apprenant des techniques efficaces de défense. Activité type circuit training sur fond musical, inspirée des méthodes d'entraînement de boxe.

**ENERGYM FULL**

Enchaînements chorégraphiés de techniques de full contact, suivant un rythme musical.

**BOXING PERFORMER®**

Un nouvel appareil d'entraînement : Extraordinaire, efficace et ludique !

**FULL DEFENSE**

Cours de self défense basée sur les techniques du full contact : efficacité technique, développement des réflexes, contrôle émotionnel.

**FIGHT CLUB**

Mise en place d'un tournoi interne en individuel et/ou par équipes, activité au choix : boxe, full contact, kick boxing, first contact, boxing performer, energym full... avec règlement adapté, entraînements de préparation, fourniture de l'équipement sportif ( ring, protections, tenues... ).