

TRIPLE IMPACT DU CONCEPT



PHYSIQUE:

Amélioration des capacités cardio-respiratoires, gestion du poids, renforcement de tous les groupes musculaires du corps, assouplissement.

TECHNIQUE:

Précision et sécurité du geste, coordination des mouvements, techniques de combat, respiration abdominale et relaxation .

PSYCHOLOGIQUE:

Diminution du stress, contrôle émotionnel, amélioration de l'estime et de la confiance en soi, goût de l'effort et philosophie du dépassement de soi propre aux disciplines martiales et sports de combat.