



## PLANNING BOXE 2023-2024

PLANNING	ANNEE DE NAISSANCE	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES
	2011 - 2006	<i>Jeunes</i>	Vendredi <b>COMPLET</b>	18h00-19h00
	2005 et +	<i>Adultes</i>	Vendredi	19h00-20h00

*Salle Villiers – 66 Bis Avenue de Villiers 75017 Paris*

## TARIFS BOXE 2023-2024

TARIFS	INSCRIPTION
	250€

## DESCRIPTIF

La boxe est un sport complet qui travaille sur le mental, le cardio, et les muscles.

Cette discipline permet une amélioration des performances musculaires, notamment sur la résistance, le tonus, et les réflexes. Elle travaille également le cardio, et développe la capacité pulmonaire, et la musculation du cœur. Enfin, la boxe permet d'affiner la silhouette, et de perdre du poids.

Cette activité vous challengera sur votre dépassement, votre rigueur, et votre constance. Véritable anti-dépresseur naturel, c'est un sport qui permet (aussi) d'évacuer le stress.