NOUVEAU

Boxing Seniors

Les mardis à 15h00

Le cours de Boxing pour Seniors est une activité physique adaptée, dynamique et ludique, inspirée des techniques de boxe :

- ✓ Échauffement articulaire et cardio doux
- ✓ Enchaînements de mouvements de boxe sur musique
- ✓ Exercices de renforcement musculaire
- ✓ Retour au calme et étirements