



BOXE ANGLAISE

La boxe anglaise est un sport ancien qui se pratique avec les poings.

C'est un sport très complet qui développe et tonifie la majeure partie des muscles du corps (bras, épaules, abdos, lombaires, jambes...)

La boxe anglaise permet aussi de développer son endurance et ses réflexes.

La boxe va vous aider à déstresser en vous « défoulant », vous allez travailler votre coordination. Autant de bienfaits qui font de ce sport une activité complète.

13 ans et +	Niveaux	Horaires
Lundi	Tous niveaux	20h15-21h30
Mercredi	Tous niveaux	19h00-20h15

Equipe technique

Julien Brival
Moniteur fédéral 3e degré, mention sports de contacts

Laurent Courçon
Moniteur fédéral 3e degré, mention sports de contacts

Tarifs 13 ans et +

A partir de 249 € l'année de septembre à juin

Licence et frais de dossier non compris

Certificat médical obligatoire



Dojo des Phoenix
25 rue des Acacias - 72000 Le Mans

02 43 57 04 34

www.dojodesphoenix.com