

## INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica

(Salle 1er étage)



Début le samedi 05 octobre 2019



DURÉE : 01:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Prévoir tenue souple, baskets et bouteille d'eau.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU440

Prix : **120.00 €**

## DESCRIPTION

Né au milieu des années 90 aux Etats-Unis, le cardio boxing s'inspire de sports de contact comme le kickboxing, le body-combat ou le muaythai. Cette discipline consiste à exécuter des techniques "pieds-poings", sans partenaire. Les gestes sont chorégraphiés, et durant une heure on se défoule avec des enchaînements effectués dans le vide

Stimulant et pas ennuyeux, l'atelier se déroule en musique.

A découvrir AB-SO-LU-MENT !



## OBJECTIFS

Le cardio boxing est un sport intensif complet qui permet de brûler beaucoup de calories tout en s'amusant. Un seul cours permet de travailler et de tonifier ses muscles en profondeur.

Se sculpter un corps de rêve  
S'initier aux techniques de combat  
Développer ses performances cardiovasculaires  
Améliorer sa souplesse et sa coordination.

Bref, cette discipline allie parfaitement fitness et techniques de combat.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	05-10-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	12-10-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	19-10-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-11-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-11-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-11-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-11-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-12-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-12-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-12-2019	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-01-2020	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	18-01-2020	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	25-01-2020	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	01-02-2020	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Samedi	08-02-2020	13:00	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE