



Cardio boxe

première
Ligne

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Séance cardiovasculaire collective combinant des **mouvements d'arts martiaux (enchaînements de coups de poings, pieds et genoux)** animée sur de la **musique explosive très rythmée**.

Liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux, les cours de Cardio Boxe s'inspirent de nombreuses disciplines telles que boxe, Karaté ou Tae Kwon Do

2/ CE QUE CA APPORTE

- Permet de se défouler
- Développement de l'endurance
- Amélioration de la tonicité physique

3/ POUR QUI ?

Pour tous