



ENERGY CARDIO PUNCH

Ce cours consiste à exécuter des mouvements de combats (Kick Boxing – Muay Thai – MMA) dans le vide, ou sur des sacs de frappes et des cibles, et toujours sur des musiques bien rythmée.

Pendant 45mn on apprend et répète des mouvements de combats, on fait de la corde à sauter, on travaille avec des petits poids ou des élastiques pour la musculation dynamique, on fait du gainage et on travaille aussi la coordination et la psychomotricité.

Ce cours est ouvert à toutes personnes dès 18 ans, désireuses de se défouler ou maintenir ou encore retrouver sa forme.

Lundi 12h30 à 13h15

Vendredi 17h30 à 18h15

PREPARATION
PHYSIQUE

SALLE EQUIPEE

POUR 12 MOIS
CHF.400.- (1 X PAR
SEMAINE)
CHF.780.- (2 X PAR
SEMAINE)



**ASS ACADEMIE DE
SECURITE SARL**

16 Faubourg de Cruseilles
1227 Carouge
tél. 022 301 56 25

www.acasuisse.ch