



VOTRE OBJECTIF SPORTIF

PRÉPARATION PHYSIQUE

CARDIO & RENFO



PRÉPARATION PHYSIQUE CARDIO & RENFO

COURS N°1 SACS - BOXE ANGLAISE

COURS N°2 ARSENAL - CIRCUIT TRAINING BOXE

COURS N°3 ARSENAL - BA - PATTES D'OURS

COURS N°4 SACS - BOXE ANGLAISE (en changeant de Professeur)

COURS N°5 ARSENAL - CIRCUIT TRAINING BOXE (en changeant de Professeur)

COURS N°6 RING - BA - PATTES D'OURS (en changeant de Professeur)

COURS N°7 SACS - BOXE ANGLAISE (en changeant de Professeur)

COURS N°8 ARSENAL - CIRCUIT TRAINING BOXE (en changeant de Professeur)

COURS N°9 ARSENAL - BA - PATTES D'OURS (en changeant de Professeur)

COURS N°10 SACS - BOXE ANGLAISE (en changeant de Professeur)

COURS N°11 ARSENAL - CIRCUIT TRAINING BOXE (en changeant de Professeur)

COURS N°12 RING - BA - PATTES D'OURS (en changeant de Professeur)