ATELIER DECOUVERTE







KICK PUNCH & POWER FIT

Le Kick Punch & Power Fit est une activité qui combine les techniques pieds poings des sports de combat avec des exercices de fitness. Nous vous proposons un programme dynamique qui vous permet de travailler votre technique, votre cardio, votre force et votre coordination. Ce type d'entraînement est parfait pour ceux qui souhaitent se défouler tout en améliorant leur condition physique.

Après un échauffement adapté, l'entraînement se déroule sous forme d'un circuit de training d'une heure découpé en rotations de 3 à 4 minutes par atelier : Kick & Punch, Cardio training, Power Fit, Shadow Boxing et Body Combat ….

Le rythme et l'intensité sont adaptés au niveau de chaque pratiquant.
Pour brûler des calories ou développer votre force, le kick punch & power fit sont faits pour vous.

« Accueil 15 mn avant le début de séance »

1. Mardi 17 Novembre 2026 - 19h00-20h00

<u>Réservation</u> : https://www.helloasso.com/associations/zanshin-mugen-kan/evenements/atelier-decouverte-kick-punch-et-power-fit

2. Mardi 24 Novembre 2026 - 19h00-20h00

<u>Réservation</u> : https://www.helloasso.com/associations/zanshin-mugen-kan/evenements/atelier-decouverte-kick-punch-et-power-fit-1

Nombre limité de Participants - Réservations selon les places disponibles

- Participation : néant -

<u>Lieu</u> : Zanshin Mugen Kan - *(Zanshin Dojo)* - 4 rue Victor Hugo
76960 Notre Dame de Bondeville - ✆ 06.07.80.44.46