



FITNESS BOXING

C'est quoi?

@dbs_fighting

●○○○○

FITNESS BOXING



Aussi appelé **Aéroboxing** ou **Body Combat**, c'est une activité qui mêle mouvements de boxe (coups de poing et de pied) et **exercices de fitness**. Les enchaînements se font **sans contact** – **au sac ou en shadow boxing** ce qui la rend accessible à tous.

@dbs_fighting

● ● ○ ○ ○

FITNESS BOXING



Chaque séance sollicite l'ensemble du corps et
améliore la capacité cardiovasculaire, la
coordination et la **dépense calorique** tout en
permettant de se **dérouler en musique**.

FITNESS BOXING



On y enchaîne des mouvements issus de la boxe mais **aussi du MMA**, souvent avec comme outils utilisés :
Pao et sacs de frappes.

Il n'y a **pas d'affrontement direct**, ce qui rend cette activité est **accessible à tous**.

FITNESS BOXING



Au-delà du renforcement physique, le Fitness Boxing est un **puissant antistress**. L'effort améliore l'humeur et aident à évacuer les tensions. Les participants **développent leur confiance** en eux grâce à la maîtrise de techniques martiales et à la sensation de **progression**.

Ce post t'a plu ? 

ABONNE-TOI
pour plus de contenus