

# CARDIO BOXE



À partir de 14 ans

## CARDIO BOXE

Tous niveaux :

Mardi 12h-13h

Elle est particulièrement recommandée pour les personnes sujettes au stress dans leur travail.

Le cardio boxe est une technique qui reprend des mouvements de boxe dans le vide. Ce sont des enchainements chorégraphiés synchronisant les bras et les jambes sur une musique rythmée.

Cette activité développe l'habileté motrice, renforce l'équilibre, améliore la fonction cardiorespiratoire et augmente la masse musculaire car le pratiquant travaille avec des gants lestés. C'est une pratique qui permet de libérer les tensions physiques et mentales.

### L'impératif santé:

>Du souffle pour tenir sur une séance de 50 min (10 m d'étirement à la fin )

>Du coeur pour tenir la courbe cardio de la séance

**Matériel à prévoir :** Des chaussures avec des renforts pour maintenir les chevilles, un tapis, et des gants lestés. **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE valable trois ans, datant de moins de 3 mois.**

### Tarifs 2021-2022 :

**Adhésion association :** 14€ (individuelle) ou 37€ (famille)

**Cotisation atelier :** 280€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères

L'atelier est animé par  
**Élisabeth ZEPPARELLI**

**Lieu :** L'Usine éphémère 1 rue de Clairefontaine, Rambouillet

**Plus d'informations :** 01 30 88 89 04  
www.usineachapeaux.fr  
ateliers@usineachapeaux.fr



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 13 septembre 2021**

MJC/Centre Social L'Usine à Chapeaux  
32 rue Gambetta 78120 Rambouillet

