



**STAGES DE BOXE
FÉMININE**

OUVERTS À TOUS LES STYLES & TOUS LES NIVEAUX

(boxe anglaise, full-contact, muay thaï, boxe française-savate, lutte contact, pancrace, sambo, karaté-contact, etc.)

à partir d'octobre 2015

DE 9H30 À 17H00

Au FCGB-Vienne,
40, rue de la Convention
38200 VIENNE

Gratuit pour les licenciées à la FFboxe & la FFKBMT

Pour les autres nous contacter :

operroti@sfr.fr

04 74 31 61 02

(demander Olivier ou Carlos)

STAGES DE BOXE FÉMININE 2015 2016

λ **Samedi 07 novembre 2015** :

Date limite d'engagement : **Lundi 02 novembre**
préparation physique (crossfit en forêt).

λ **Samedi 30 janvier 2016** :

Date limite d'engagement : **Lundi 25 janvier.**
Perfectionnement technico-tactique

λ **Samedi 05 mars 2016** :

Date limite d'engagement : **Lundi 29 février.**
Perfectionnement multi-boxe

Atelier boxe anglaise

λ **Samedi 21 mai 2016** :

Date limite d'engagement : **Lundi 16 mai.**
approche de la self défense.

Horaires : 9h30 - 12h00 / 15h30 - 17h

Afin de faciliter l'organisation et la réservation des gymnases, il est impératif de s'inscrire le lundi précédent le stage au plus tard.