



**Responsable :**

- [Nadège de la Rivière](#) : poste 22.87.36.
- Bureau 5.062 aile A

**Présentation :**

- La **Savate Boxe Française** est un sport de combat qui consiste, pour deux adversaires munis de gants, à chercher à toucher l'autre avec les poings et les pieds.
- Elle associe vitesse, coordination gestuelle et condition physique.
- La Savate Boxe Française assure un renforcement musculaire, cardio.
- En alliant des bienfaits physiques tels que **le renforcement musculaire, l'endurance, la coordination, la stimulation du cœur** et de la circulation sanguine, la souplesse, mais aussi des bienfaits psychologiques comme l'évacuation du stress... la boxe française est un sport complet qui sollicite tous les muscles du corps.
- N'hésitez pas à venir faire un essai, un équipement est à votre disposition.

**Lieu et horaires :**

- Les cours sont assurés au rez-de-jardin (RDJ)
  - **Le lundi de 12h à 13h salle parquet (cours mixte : boxe française et savate forme),**
  - **Le vendredi de 11h45 à 12h45 salle parquet (cours de savate forme).**

**Participation demandée (exceptionnellement de septembre 2016 à décembre 2017)**

- Etre adhérent ASCC : 15€
- Forfait annuel payable en 4 fois : 230€



© Can Stock Photo - csp98774723

