

**ORLÉANS VOUS COACH
ACTIVITÉ EN FAMILLE
2024/2025**

**Dispositif destiné aux
adultes, aux jeunes à partir
de 16 ans et aux familles**

Section : BOXE LOISIRS EN FAMILLE

Inscription : 1 adulte + 1 enfant à partir de 10 ans

Période / Lieu / Horaires :

Période scolaire.
Complexe sportif de l'Argonaute (salle de boxe)
Les jeudis soir de 19h30 à 20h30.

Date de démarrage de la section : Début le jeudi 26 septembre 2024

Date de fin : Fin le 26 juin 2025

Description des activités proposées :

Travail de coordination pieds poings, travail au sac de frappe, exercices de technique de frappe, esquives, travail de renforcement musculaire, initiation au combat le tout dans une ambiance conviviale.

Tenue et matériel à prévoir :

T-shirt
Short
Gants de boxe et bandes
Gourde ou bouteille d'eau

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Éducateur: Thierry Primault (boxing club victoria)