

ORLÉANS VOUS COACH 2024/2025

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

**Section :
BOXE LOISIRS**

Période / Lieu / Horaires :

Lundi de 12h15 à 13h30, hors vacances scolaires et jours fériés
Complexe Sportif et culturel de l'Argonaute
73 Bd Marie Stuart
45000 Orléans

Date de démarrage de la section : Lundi 23 septembre 2024

Date de fin : Lundi 23 juin 2025

Description des activités proposées :

Initiation à la boxe anglaise, travail de renforcement musculaire.

Apprentissage des techniques de boxe (jab, uppercut, direct droit/gauche, etc, esquives)
technique de déplacement.

Tenue et matériel à prévoir :

Short, tee-shirt
Gants de boxe
Baskets propre

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.26.06.

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU