

Section : BOXE LOISIRS**Age : A partir de 16 ans****Période / Lieu / Horaires :**

- Lundi de 12h15 à 13h30 ou Vendredi de 12h15 à 13h30
- l'Argonaute

Date de démarrage de la section:

- Tous les lundis ou vendredis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les lundis ou vendredis du 14 septembre 2020 au 14 juin 2021

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
- baskets propre

Contacts :**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur du Boxing Club Victoria 45**