Le Boxing de La Verrière



Adresse

Gymnase de la Fraternité
Avenue des Noes
78320
La Verrière
boxingdelaverriere@outlook.fr
06 21 16 89 88
Contenu

Cette association œuvre pour développer la pratique de la boxe anglaise qui se pratique à la Verrière depuis 1992. Le club est ouvert à tous.
Tous les niveaux sont acceptés pour les nouvelles inscriptions, un certificat médical d'aptitude à la boxe est nécessaire pour débuter les entraînements.

Pour les débutants, les bases technico-tactiques sont enseignées avant de rentrer dans l'opposition pure et de monter sur le ring.
Un gros travail cardiovasculaire (footing, escalier, travail au sac, de corde….) est mis en place pour les boxeurs loisirs et amateurs (compétiteurs).
La boxe éducative et babyboxe nécessite elle aussi technique et agilité car le but

est de donner des touches avec interdiction formelle de frapper !
Le club propose également de l’Aéroboxe, discipline mélangeant mouvements de boxe et d’aérobic.

Documents
Dossier d'inscription
Demande de license
Contact

Président
Hamza MOUSSA
boxingdelaverriere@outlook.fr

Directeur sportif (babyboxe, boxe éducative, loisirs et amateur)
Houcine (prévôt fédéral)