

LES COURS

Collectifs

Des séances accessibles à tous niveaux, complètes et encadrées du début à la fin par un coach passionné et diplômé.

CARDIO FIGHT

Cours de boxe sur sac de frappe encadré par de vrais entraîneurs de sports de combat.

Apprenez les techniques de boxe pieds-poings et améliorez cardio, coordination et souplesse.

CROSS FIGHT

Alliant Cardio Fight et Circuit Training, ce cours complet vous permet de travailler à la fois renforcement musculaire et cardio.

Alternez entre boxe sur sac de frappe et renforcement musculaire dans des circuits uniques.

Nos entraîneurs diplômés en sports de combat et musculation vous guident tout au long de la séance afin que vous puissiez progresser sans vous blesser.

PAOS

Des entrainements de sports de combat en binôme sans prendre de coups.

Les paos sont des petits boucliers qui permettent de travailler les techniques de boxe pieds/poings sans se faire mal. Un cours technique et physique encadré par de vrais entraîneurs de boxe.

CIRCUIT TRAINING

Améliorez votre condition physique globale grâce à ce cours de renforcement musculaire et cardio.

L'objectif est de travailler l'ensemble du corps avec différents ateliers et accessoires en circuit.

Le format "circuit" permet d'enchaîner les exercices et d'avoir une séance ludique et variée.

Small Group

Un groupe de max 8 personnes pour une séance optimisée à 100% : Le compromis idéal entre le cours collectif et le coaching individuel.
Des entrainements en petit groupe et uniques qui permettent un travail plus poussé et une meilleure correction. Vous ne pouvez pas tricher!

BOXE TECHNIQUE

Techniques de Boxe anglaise en binôme et au sac de frappe avec une partie cardio et physique.
Accessible à tous niveaux, l'objectif est de se faire plaisir en progressant sur tous les domaines (technique, cardio, renforcement...)

PRÉPA PHYSIQUE

Une séance de renforcement musculaire avec des mouvements complets et complémentaires.
Une partie cardio est également présente afin de développer toutes les qualités physiques.



Fit Fight n'est pas une salle de sport "classique", mais un lieu basé sur l'humain et l'accompagnement individuel à travers la boxe et la remise en forme.

Gestion du stress, confiance en soi, fatigue du quotidien, hygiène de vie, nous sommes convaincus que la pratique sportive doit permettre de mieux se connaître, de se dépasser, de partager un moment d'effort et de se faire plaisir.