

Concept idéal pour celles qui souhaitent s'initier à un sport de combat sans prendre des coups.

Sac de frappe, paos, cardio-training et renforcement musculaire au programme.

Le coach vous accueille avec sa bonne humeur pour des cours dynamiques !!!

Mélange de fitness et d'arts martiaux, le tout rythmé par une musique dynamique.

Réservé aux féminines, à partir de 14 ans.