

## La boxe pour tous !



La boxe pour tous !

Kuid Boxing 32 (anciennement ASBLM 32) a repris le chemin des entrainements de Boxe Anglaise à L'Isle-Jourdain.

Si vous avez envie de découvrir la Boxe éducative, la Boxe loisir, n'hésitez pas à contacter Kouider SAHEL éducateur sportif de l'association Kuid Boxing 32.

Cette discipline est à la portée de tout le monde, quel que soit votre âge (à p de 7 ans) quelle que soit votre condition physique, venez découvrir ce sport qui est très complet sur tous le plans d'abord physiques ( **votre corps se muscle, se tonifie dans son ensemble, vous développez des réflexes au niveau des mains, des pieds, vos sens ont une meilleure acuité** car vous êtes toujours aux aguets, toujours sur le qui-vive)

puis sur le plan mental (diminue le stress, améliore la confiance en soi, la coordination)

**Les avantages de la boxe** dépassent de loin les conséquences négatives qui peuvent venir avec ce sport, surtout si vous ne boxez pas en compétition, alors venez essayer les cours pour adultes et enfants/ados

Les horaires : mardi 18h/19h15 pour Enfants/Adolescents

mercredi de 19h/20H30 pour Adulte

(le vendredi même heure en cours de réalisation)

Et bien entendu, le 1er essai est gratuit, on vous attends au Quai 36, avenue Charles de Gaulle à l'Isle-Jourdain.

Tél. : 06/61/58/04/50



BOXE JG.jpg