

CARDIO BOXE

Enfants & adolescents

Tous types de handicap

Envie de décompresser, de te défouler
et de renforcer la confiance en toi ?

Rejoins-nous !



OBJECTIFS



Confiance en soi

Renforcement de l'assurance personnelle dans toutes les interactions.



Gestion du stress et de la violence

Développement des mécanismes de réponse face au stress.



Renforcement de la tonicité

Amélioration de la posture et renforcement musculaire.



Bien-être global

Défoulement favorisant la détente et le retour d'une énergie positive.

DÉROULEMENT



Quand : Mercredi de 17h15 à 18h15



Où : Salle de Vauseyon, Neuchâtel



En salle ou en extérieur selon conditions météo



Coachs passionnées, attentives aux besoins de chacun



Matériel spécifique à disposition

— MONITRICES —



Carinne Richer

+41 77 470 78 02



Adeline Paternostre

+41 79 482 49 60

INSCRIPTIONS → Marc Correvoon : marc.correvoon@ik.me

procap

Neuchâtel