

Kick Boxing

Discipline mixte, ouvert aux ados (+14 ans) et adultes, qui permet de se familiariser avec les techniques de self-défense.

Le kick-boxing est une discipline qui s'est développée au Japon et aux Etats-Unis dans les années 60. C'est un sport de combat qui s'inspire de la boxe anglaise, de la boxe française et du karaté. Sont acceptés les coups de poings, pieds et genoux.

João Makassi : « Je suis angolais et passionné de sport depuis mon plus jeune âge, notamment les sports de combat. J'ai débuté par le taekwondo à l'âge de 10 ans et j'ai continué avec le kick boxing pendant plusieurs années. J'ai pu enseigner cette discipline à différents endroits à Lyon et ses alentours. »

Horaires

Lundi

18 h - 19 h 30

MJC Héritan

Début de l'activité le 9
octobre

Animateur

João Makassi

Tarif

-25 ans : 290 €

+25 ans : 320 €

QF<810€ : 290 €

