

# ASSOCIATION GÉNÉRAC BOXE

Cours particuliers, collectifs et coaching



Sport de combat

**Kick Boxing**

**K1 RULES**

**Muay Thai**

**Pancrace**

**Cardio-Training**

**Boxe**



**07 89 55 66 03**



generacboxe@gmail.com



Halles aux sports, 30510 Générac  
Jardin rue des Amoureux



[www.generacboxe.fr](http://www.generacboxe.fr)

## Groupe Avenir

**9/12 ans**



## Groupe Kids

**4/5 ans**

## Groupe Découverte

**6/8 ans**

- Motricité
- Respect des règles

- Apprentissage
- Maîtrise de soi

## GROUPE ADOS

**13/15 ans**

## Cardio-Boxing

**100% filles**

- Frappes sur cibles
- Défoulement
- Renforcement musculaire
- Perte de poids
- Souplesse

LUNDI

MARDI

MERCREDI

VENDREDI

SAMEDI

**GROUPE AVENIR**  
**9/12 ANS**  
18h00-19h00

**GROUPE ADOS**  
**13-15 ans**  
18h00-19h00

**GROUPE AVENIR**  
**9-12 ans**  
17h30-18h30

**GROUPE ADOS**  
**13-15 ans**  
18h00-19h00

**GROUPE KIDS**  
**4/5 ans**  
10h00 11h00

**CARDIO BOXE**  
**100% Filles**  
19h00-20h00

**K1 RULES MUAY THAI**  
19h-20h30  
Dès 16 ans

**CARDIO BOXE**  
**100% Filles**  
18h30-19h30

**K1 RULES MUAY THAI**  
19h00-20h30  
Dès 16 ans

**GROUPE DECOUVERTE**  
**6/8 ans**  
11h00 - 12h00

**KICK BOXING**  
19h30 21h00  
Dès 16 ans