

# 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**

**Groupe Avenir**  
**9/12 ans**

**Groupe Kids**  
**4/5 ans**

**Groupe Découverte**  
**6/8 ans**

- Motricité
- Respect des règles



**GROUPE ADOS**  
**13/15 ans**

**Cardio-Boxing**  
**100% filles**

- Apprentissage
- Maîtrise de soi

- Frappes sur cibles
- Défolement
- 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**