

VOGUE

L'ADRESSE DE LA SEMAINE

Boxe douce

Imaginée par deux experts en boxe, cette déclinaison light, mais punchy, promet un corps tonique et un mental archi zen, sans le moindre risque de blessure...



Imaginée par deux experts en boxe, cette déclinaison light, mais punchy, promet un corps tonique et un mental archi zen, sans le moindre risque de blessure...

L'alternative à la boxe ? Le Sweat Boxing, discipline ludique et sans danger, librement déclinée de la gestuelle et des enchaînements de boxe par deux experts en la matière : Brahim Asloum, champion olympique, et Stéphane Demouy, préparateur physique. " *Radicale à la fois pour améliorer la tonicité de sa silhouette et sa résistance physique en brûlant un maximum de calories et pour faire le plein d'énergie en évacuant le stress* ", confient les deux pros. On aime aussi les cours de self defense féminin, comme le Krav Maga, dispensés à chaque fois par des champions...

*Cours collectif à l'unité 35 €. Abonnement à partir de 165 € par mois.
Sweat Boxing, 142 avenue Malakoff, 75016 paris. Tél.: 01 45 00 87 80.
www.sweatboxing.fr*

