



BODY BOXING

THE BEST TRAINING

- pour bouger et se défouler
- pour perdre du poids et se tonifier
- pour retrouver confiance en soi

 Bruno GAYRAUD: 06 06 33 76 71

 wellness-fitness.fr

 [wellness.lifecoach](https://www.instagram.com/wellness.lifecoach)

 [wellness.supertips](https://www.tiktok.com/wellness.supertips)

BODY BOXING

THE BEST TRAINING

- **LE PACK DE 3 MOIS**
- 1 SEANCE PAR SEMAINE 490€
- 2 SEANCES PAR SEMAINE 990€



SEANCE TYPE 40 mn

- > **12 ROUNDS DE 3 MN**
- 6mn d'échauffement
- 6mn de cardio-boxe
- 6mn de boxing
- 6mn de kicks
- 6mn boxing et kicks
- 6mn d'abdos
- **RELAXATION**
- 4mn au pistolet de massage

BODY BOXING

THE BEST TRAINING

- 40 mn par séance avec votre coach
- 1 ou 2 séances par semaine
- 12 semaines d'entraînement
- Aucune connaissance de boxe nécessaire

 Une paire de gants de boxe offerte !

