

Cours de boxe 100% gratuits

Pour lutter contre l'insécurité et la sédentarité, le Boxing Club d'Angleur vous ouvre ses portes. De plus en plus de femmes se mettent aux sports de combat, arts martiaux ou au self-defense, pourquoi pas vous ?!

L'INSÉCURITÉ, LA SÉDENTARITÉ, NOTRE PRIORITÉ

Une initiative citoyenne au service des femmes et de la sécurité

Dans le cadre de la promotion du sport pour toutes et de la lutte contre l'insécurité et la sédentarité, le **Boxing Club d'Angleur** ouvre ses portes **gratuitement** pour des cours d'initiation à la boxe et aux sports de combat.

Pourquoi cette initiative ?

Apprendre à se défendre, c'est aussi prendre soin de soi, gagner en confiance, et se sentir plus libre dans l'espace public.

Pratiquer une activité physique régulière améliore la santé, renforce le mental, et favorise le vivre-ensemble.

Pour qui ?

- **Réservé aux femmes** : chaque **premier mercredi du mois**, une séance découverte est entièrement gratuite.
- **Ouvert à toutes et tous** : chaque **dernier mercredi du mois**, les portes du club sont ouvertes gratuitement à tous les publics.

Coachings personnalisés

Des séances de **Personal Training** ou **Small Group Training** peuvent aussi être organisées sur demande, en semaine ou le week-end. L'occasion idéale de bénéficier d'un accompagnement sur mesure dans un cadre bienveillant.

Et si la boxe était faite pour vous ?

Vous êtes curieuse de découvrir la boxe ou les arts martiaux, mais vous n'avez jamais osé franchir la porte d'un club ?

Participez à notre **cours d'introduction aux sports de combat**, une session de **2 heures** pour apprendre les **gestes de base** et les **réflexes essentiels** en cas d'agression.

Accessible à toutes, que vous soyez **débutante** ou **sportive confirmée**, ce cours aborde aussi la gestion du stress, la visualisation, et propose des mises en situation concrètes face à des attaques fréquentes en rue.

La boxe : bien plus qu'un sport de combat

Sport complet et exigeant, la boxe développe l'endurance, la force mentale et la confiance en soi.

Elle se décline en plusieurs styles, comme la **boxe anglaise** (le « noble art »), la **boxe thaïlandaise** ou encore le **kick-boxing**, chacun avec ses propres techniques et règles.

Où ça se passe ?

Les séances se déroulent **en club**, dans un espace entièrement équipé, avec matériel spécifique et ring de boxe.

Adresse :

Rue d'Ougrée 66 – 4031 Liège
Hall Omnisports 2 – Angleur

Accès en transport en commun (TEC) :

Lignes 26 et 48 – Arrêt Mairie d'Angleur
(Trajet depuis Liège ou depuis le Sart Tilman)

Repères à proximité :

- Athénée Royal d'Angleur
- Parc de Péralta
- Lukoil Express Angleur (station-service)
- Mairie de quartier d'Angleur
- Shopping Belle-Île Liège

Boxing Club d'Angleur

Programme & Horaire :

BOXE - K1 - MUAY THAI ...

Les mercredis de 18h30-20h30

Les vendredis de 19h00-20h30

Nous contacter : 0495 50 57 83

Comment s'inscrire ?

Guy Amici : 0479 39 20 69 | guyamici@gmail.com

Vous pouvez aussi nous contacter directement pour programmer votre **première séance découverte**

Soyez libres, soyez fortes – rejoignez-nous au Boxing Club d'Angleur !