

LE COACH

NOËL GEOFFRIT

Diplômé D'état de la Jeunesse ,
de l'éducation populaire et du sport

COORDONNATEUR/EDUCATEUR SPORTIF

PERFECTIONNEMENT SPORTIF

« Mention BOXE/MMA »



Pour toute demande de tarif et de disponibilité,
merci de me contacter par mail ou par téléphone.

Noël : 06 31 40 23 27

boxingclubyonnais@hotmail.fr

 Esprit Boxe

POUR TOUS!!

JE PROPOSE DES CYCLES DE SÉANCES DE BOXE

Éducative
Loisir
Adaptée
Santé
Amateur
Professionnelle



J'interviens dans un rayon de 40 km
Autour de la Roche sur Yon

Du lundi au Samedi de 7H à 22H00

OSEZ LA BOXE!!

VOUS ÊTES!

SEUL(E) OU EN GROUPE

UN ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE
(École, Collège, Réseau d'écoles...)

UNE STRUCTURE D'ANIMATION
(maison de jeunes, ALSH, Association, fédération...)

UNE STRUCTURE D'ACCUEIL
Femmes , Enfants...)

UN ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ
(Pour personnes âgées, en situation de handicap
ou en affection longue durée ...)

UNE ENTREPRISE, UN SERVICE PÉNITENTIAIRE

J'AI UN PROGRAMME POUR VOUS !!



BOXE ÉDUCATIVE



LA BOXE ÉDUCATIVE permet d'acquérir et de maîtriser les gestes du boxeur en écartant le risque du coup dur, l'un des principes de la boxe anglaise éducative, est le suivant : **«Tous les coups sont portés sans violence, sans force, avec une maîtrise parfaite du geste ».**

C'est une discipline très technique, qui nécessite une grande maîtrise de soi. La pratique de ce sport inscrit les participants dans une contradiction motrice **vitesse /puissance** ; La règle fondamentale de la boxe éducative est de **« toucher et ne pas se faire toucher »**

BOXE EN ENTREPRISE

Très plébiscité par les managers, chefs d'entreprises et collaborateurs, elle s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes, d'ailleurs elle connaît depuis quelques années une forte progression de féminisation.

D'un point de vue physique, la boxe permet de travailler, renforcer et sculpter toute la musculature de votre corps, améliore votre système cardio vasculaire. D'un point de vue mental, elle permet d'évacuer le trop-plein de tensions accumulées au travail et de décharger tout son stress, rend l'élève plus productif et lui permet également de mieux gérer sa charge de travail quotidienne. Boxer à plusieurs, s'associer pour un jeu ou pour un exercice, c'est aussi l'outil idéal pour renforcer l'esprit d'équipe, d'entraide et de confiance au sein d'une entreprise.

BOXE ADAPTÉE



LA BOXE ADAPTÉE est une forme de pratique avec ou sans opposition, utilisant les mouvements et techniques issues de la boxe. Elle s'adresse aux personnes ayant des difficultés motrices, sensorielles, intellectuelles, psychiques, nécessitant une certaine forme d'adaptation tout en préservant l'intégrité physique et mentale des pratiquants..

BOXE SANTÉ



LA BOXE SANTÉ permet de favoriser et promouvoir l'activité physique comme outil de prévention et d'éducation thérapeutique et d'entretien en faveur du public avançant dans l'âge ou atteint de maladies chroniques (cancer, obésité, diabète...) par l'adaptabilité des activités physiques et sportives, en luttant contre la sédentarité pour une restauration de l'équilibre, combattre l'atrophie musculaire, raideurs articulaires, la rétraction des tendons, le vieillissement...

Les activités se déroulent en petit groupe afin de bénéficier d'un suivi individuel et adapté à chacun.

