



## Les nouveaux cours de boxe à tester

De plus en plus de cours de fitness inspirés de la boxe, se développent. Leur atout ? Mixer des exercices fitness à des mouvements de boxe au sac, la confrontation avec l'adversaire en moins.



© twinstereo

HiitBoxe, Punch Boxing, Boxe & Rope, Cardio Boxing, Box & Bag 45... pas une salle de sport qui ne propose pas un cours fitness inspiré des mouvements de la boxe. Il faut dire que le noble art, comme la **boxe** est surnommée, a plus d'un atout pour nous séduire : la boxe développe l'agilité, la rapidité et la réactivité, la discipline nous aide à brûler des graisses, nous apprend à parer les coups, à gagner confiance en soi. Les cours qui s'en inspirent cumulent eux aussi les bons points : ils sont fun, ludiques, cardio, complets, travaillent aussi bien le souffle que le renforcement musculaire. Bien sûr, ces cours de fitness inspirés de la boxe ne sont pas tout à fait destinés aux puristes amatrices de boxe anglaise ou boxe française qui aiment les frappes au sac et se mesurer à des adversaires. Mais ces nouveaux cours hybrides séduisent les sportives qui ont envie de s'entraîner autrement tout en combinant fun, effort et renforcement.



Le Cercle Boxing : votre adversaire c'est vous !

Ici pas de combat, pas de compétition et encore moins de choc. Dans cette nouvelle salle parisienne vous vous défoulez tout en apprenant certains gestes de boxe et en vous amusant. Au sac, vous apprenez les coups classiques de la boxe anglaise, au "bench" (sur le banc) vous multipliez les exos de renfo en mode hiit histoire de vous affûter et de donner de la puissance à vos uppercuts. Un équilibre parfait entre cardio,

www.journaldesfemmes.fr

Pays : France

Dynamisme : 15



[Visualiser l'article](#)

renforcement, amusement et dépense calorique. Cerise sur le gâteau, la salle à la déco urbaine et aux services premium est top !

Cercle Boxing, Paris 18ème

[www.lecercle-boxing.com](http://www.lecercle-boxing.com)

#### Punch Boxing : Boxe & bootcamp

Dans son studio parisien, Punch Boxing propose des cours mixant 50 % de boxe et 50 % de bootcamp. Pendant 50 mn, vous alternez combos de boxe et exercices de renforcement musculaire. L'objectif ? Vous dépasser, sortir de votre zone de confort. Ici encore, le seul adversaire c'est le sac, il n'y a pas de confrontation directe. Des sessions adaptées à tous les niveaux, seule la motivation est requise. Et en attendant la réouverture des salles (fermées pour cause de mesures anti COVID), entraînez-vous en ligne, avec les sessions live ou les vidéos.

Punch Boxing, Paris 1er ou sur <https://punchalamaison.com/>

#### La Salle de Sport Reebok : Repousser ses capacités cardio

La Salle de Sport propose le Box & Bag 45, un cours de 45 mn de haute intensité. L'idée ? Développer votre système cardio-vasculaire et respiratoire pour l'optimiser pour vos séances de boxe. Si vous n'aimez pas le fractionné, passez votre chemin, c'est l'essence même de ce cours qui promet de repousser vos limites pour mieux vous connaître et vous surpasser.

La Salle de Sport Reebok, Paris 9ème

<https://lasalledesport.paris/>

#### Neoness : Brûler un max de calories

Vous souhaitez perdre du poids ? Voici un cours qui devrait vous séduire. Les salles Neoness proposent des cours de Hiitboxe mêlant, comme son nom l'indique, du Hiit (High Intensity Interval Training) et des mouvements de boxe, le tout sous forme de circuit. En 30 mn vous travaillez votre motricité, votre coordination, vos réflexes, votre agilité et brûlez un max de calories (jusqu'à 700 kcal de perdues selon la promesse). Le cours se termine par un temps de shadowboxing ou de sparing selon les envies...

[www.neoness.fr](http://www.neoness.fr)

#### Et pour les puristes

Voir un exemple

Si vous avez envie de cours qui mettent d'avantage l'accent sur la boxe, direction les Fight Park dans les salles FitnessPark. Là, entre boxe thaï, boxe anglaise, kick boxing ou Lady Boxing, vous aurez de quoi vous défouler, apprendre les gestes du noble art et vous aurez le plaisir de monter sur le ring (dans certaines salles) !

[www.fitnesspark.fr](http://www.fitnesspark.fr)