



ENTREZ DANS LE RING : BOXE ANGLAISE DÉBUTANTES



Envie de vous affirmer grâce à la boxe anglaise ?

Pour reprendre le contrôle de votre corps et dépasser vos peurs. Au programme : Technique > apprendre des coups et des esquives. Éthique > faire respecter vos limites, célébrer vos réussites. Sécurité > s'exercer exclusivement entre femmes. 4 séances pour gagner en puissance. Un moment d'empowerment en sororité.

 Mardi		Inscription jusqu'au vendredi 23 septembre 2026
19:00 - 20:00		
29 septembre 2026		Mara Kapsopoulos, coach de boxe
27 octobre		
24 novembre		CHF 60.- standard
15 décembre		CHF 20.- petit budget

Contact
026 424 59 24

info@espacefemmes.org
www.espacefemmes.org

Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg
IBAN : CH87 0076 8250 1017 9160 9