



**SERRES-CASTET • Création d'un cours de body combat chez « Détente et forme »**

## Aux frontières des arts martiaux, de la boxe et du fitness



Une cinquantaine de personnes sont venues assister au lancement du body combat. (Photo Didier Rispal)

Le body combat est un cocktail explosif, mélangeant les arts martiaux et le fitness, s'appuyant sur les mouvements du karaté, du kung-fu, de la boxe, du kick-boxing, du muay thaï et de la capoeira.

Nicolas Mauriange, directeur de « Détente et forme », vient de lancer un nouveau programme d'entraînement au body combat.

### Un entraînement sans contact pas un cours de self-défense

Chaque cours dure de 45 minutes à une heure et propose 10 chansons, électriques et tendance, procurant une expérience excitante et des résultats physiques très

rapides. Cette nouvelle activité est accessible à tous ceux qui ont une condition physique, même moyenne.

Les mouvements sont simples et on n'a pas besoin d'être très coordonné ni d'avoir déjà pratiqué les arts martiaux pour s'amuser et se défouler.

Il suffit d'une tenue de sport, d'une paire de chaussures réservées à la pratique en salle, d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Le body combat est un entraînement sans contact, un programme de fitness, pas un cours de self-défense.

**Pour tous renseignements.- 05 59 12 00 60.**



## Deux jours de cours gratuits chez Moving

Le club de sport et remise en forme Moving innove avec ses Moving Days : aujourd'hui et demain, une nouvelle expérience est proposée aux quarante premiers inscrits qui pourront essayer gratuitement les cours des Mills. Il s'agit d'une méthode américaine qui a conquis le monde et se décline en une vingtaine de disciplines : Body-Pump, BodyJam, Body Attack, Body Step, Body Combat, Spinning... Ces cours sont considérés comme les meilleurs au monde pour garder la forme et perdre du poids.

Les cours seront donnés entre 8h30 et 19h15 et s'adressent à un public à partir de 20 ans et jus-

qu'à 80 ans grâce aux cours Body Vive et Body Balance destinés aux seniors. Les deux jours de cours gratuits sont dispensés par des professeurs du Moving Club remis à niveau trimestriellement par des Master Trainer Internationaux. De plus, durant ces deux journées, les nouveaux adhérents profiteront de conditions exceptionnelles d'abonnement. Le Moving promet d'organiser ce genre de manifestation trois fois l'année.

**B.K. ■**

➤ Réservations : Moving, 772, rue Henri-Becquerel,  
0590 26 95 00

[jarry.fitness@wanadoo.fr](mailto:jarry.fitness@wanadoo.fr)

