



## LA BOXE POUR DEVELOPPER SES APTITUDES ET RENFORCER SES QUALITES PERSONNELLES

- Evoluer avec agilité, être en mouvement pour s'adapter
- Renforcer le sens tactique et stratégique
- Maitriser les émotions : rester calme malgré la pression, gérer le stress de l'échec
- Renforcer sa capacité mentale
- Vivre une expérience unique
- Apprendre à oser et à se dépasser