

Kids Kickboxing Gym

**Éveil aux Arts Martiaux et à la Confiance en Soi
avec Violeta à partir de jeudi 16 octobre entre
17h-18h à la Maison pour Tous de Bartenheim
(juste avant les cours de Fit-Pilates & Pilates adultes 18h-20h)**

Organisée par :



**40€/enfant/trimestre + 15€ adhésion famille à
l'asso la clef | Pour toute inscription avant 23
octobre 2025 un petit cadeau est offert aux
enfants de la part de ASBE/Tonic System !**

OBJECTIFS DU COURS

- Développer la **confiance en soi** et la **maîtrise des émotions** (canaliser l'énergie, réduire la timidité et l'agressivité).
- Encourager les enfants à **oser s'exprimer**.
- Apprendre les **bases du self-défense** pour réagir face au danger.
- Améliorer **équilibre, coordination et motricité** à travers jeux et exercices ludiques.



MISSION DES ENFANTS

- 1 Devenir fort mentalement
- 2 Découvrir le **Kickboxing & self-défense** en rythme fitness/gym
- 3 **Créer et s'amuser** avec des parcours et jeux en équipe

Détails sur le cours, les dates, l'instructrice et inscriptions:
<https://tonic-system.org/sport-sante/kids-kickboxing-gym/>



**Voir aussi tout nos cours adultes à
Bartenheim, Rosenau, Saint Louis et
en ligne, ainsi que nos partenaires sur
www.tonic-system.org et contactez-
nous au contact@tonic-system.org**

