

[/ HAUTE-SAVOIE / LA ROCHE-SUR-FORON](#)

Ce contenu est réservé à nos abonnés.

LOCALE EXPRESS - LA ROCHE-SUR-FORON

## Entraînement de masse au gymnase Labrunie



Quatre moniteurs étaient mobilisés. Full fight : Arnaud Marre, Thomas Lupo, Jacky GuyonTigers club : Yoann Mermoux. Présents a Mauro Latini, Sylvie et Serge Mermoux (responsables du tigers club) Partage des expériences, des compétences dans la convivialité la finalité de cette Photo DR.

1 / 3



Partager cette info ▶

Partager 0

Tweeter

G+

Le full fight rochois, comme à son habitude, a proposé un entraînement de masse mardi soir, avec 70 personnes de différents sports de combat. Les clubs invités : le Yamabushi de Genève, qui n'a pas pu se libérer, le Tigers club de Contamine-sur-Arve, le Krav maga club rochois. La première partie de la soirée fut consacrée à l'échauffement sous forme de cardio-kick boxing et entretien physique. En deuxième partie, quatre ateliers ont permis aux combattants de travailler sur le kick-boxing, le K1, le full-contact et un travail des techniques dites aux "paos". Un sparing a terminé la soirée. Pour mémoire, la soirée des trophées sportifs de l'office rochois des sports aura lieu le 13 décembre, à la salle du cinéma le Parc.

Publié le 23/11/2018 à 06:00 | Vu 5 fois

ACTUALITÉ DES MARQUES