

ÉQUIPEMENT

✎ Bouteille d'eau

✎ Barre céréale

✎ Serviette

✎ Protège-poitrine pour les femmes si besoin

✎ Coquille obligatoire pour les garçons et les hommes

✎ Protège-dents simple (à mouler)

✎ Une paire de protège-tibias souple

✎ Une paire de gants de boxe 6/8oz pour les petits, 10/12oz pour les femmes, 14oz minimum pour les hommes, plus grandes tailles pour les plus de 75kg. Il est important de se protéger et de respecter ses partenaires lors des séances d'entraînement.

✎ Une paire de bandes de boxe

✎ Une tenue de sport adéquat (short ou bas de jogging + tee-shirt)

✎ Chaussures de boxe

✎ Une paire de running

✎ Corde à sauter