



La savate forme



La SAVATE FORME, C'est une pratique sans opposition, où l'on simule des assauts en musique.

Discipline à la frontière entre les sports de combat et le fitness, elle est ouverte à tous, hommes et femmes, pratiquants de Savate boxe française ou non, et quel que soit leur niveau.

Son objectif principal est la recherche du bien-être physique et mental par une pratique conviviale, dynamique, qui utilise la gestuelle de la Savate sur un support musical. La Savate Forme développe et améliore les capacités physiques : endurance, vitesse, coordination, force et souplesse.

Il existe d'innombrables passerelles entre la Savate Forme et la Boxe française.

La Savate Forme est sans aucun doute une façon privilégiée d'aborder la SAVATE boxe française aujourd'hui. Elle permet de pratiquer la Savate à tout âge.

La Savate Forme est l'espace où se rencontrent boxeurs et non boxeurs.

C'est un concept construit à partir de la gestuelle, des techniques et de la culture Savate boxe française.