



Janine GICQUEL
Instructeur Bokwa® niveau 2

Dimanche 15 mars de 9H30 -11H30
découvrez



Vous voulez brûler des calories,
vous tonifier tout en vous amusant

Au Bois dieu.
1, allée de la Forêt LISSIEUX

PAF : adultes : 10 euros, moins de 16 ans : 7 euros.
Renseignements et inscriptions : 06.48.91.66.76 OU kyuz@outlook.fr

SARL KYUZ Forme Bien Être au capital de 1000 € - R.C.S. BOURG EN BRESSE - N°SIRET 788 489 821 - TVA.FR2478848982100017
Siège social 701 chemin la clé Germain 01600 Misérieux - tel: 06.48.91.66.76 -Kyuz@outlook.fr
Agrément Jeunesse et Sports 06910ET0037

Qu'est-ce que **BOKWA**®

Bokwa® est une nouvelle approche d'exercices de groupe qui s'étend rapidement dans le monde.

Le nom «BOKWA®» vient de deux mots: «BO» qui reprend les deux premières lettres du mot boxe et «KWA» qui symbolise le Kwaito, une danse traditionnelle africaine.

Avec Bokwa® Fitness combinez travail cardio-vasculaire et tonification musculaire, **excellent stimulant cérébral!** En effet, vous stimulez votre orientation spatiale et votre mémoire.

BOKWA® est différent

Des pas simples et accessibles à tous: des marches et des petits rebonds pour vous déplacer au rythme de la musique.

Varié et ludique, vos déplacements se font en écrivant des lettres et des chiffres voire des mots que vous choisissez.

Convivial, Bokwa® est le seul programme de remise en forme à ce jour qui utilise le langage des signes pour s'adapter à tout le monde.