

LE CERCLE

50% BOXE 50% BOOTCAMP

LE WORKOUT QUI COGNE.



DOSSIER DE PRESSE



50% BOXE 50% BOOTCAMP

LE CERCLE C'EST 50 MINUTES POUR 10 ROUNDS, RÉPARTIS EN 2 STYLES D'ENTRAÎNEMENTS : BOXING ET BOOTCAMP.



Le Boxing, **intense en cardio**, s'effectue sur des aqua-bags avec un seul objectif : taper dedans. Pour cela, une infinité de combos à **partir des 6 coups classiques de la boxe**.

Côté Bootcamp, on trace, on dessine et **on renforce le haut du corps**, les abdos et les fessiers et les cuisses à sur un "bench" équipé d'haltères.



Ici, on ne parle pas de niveau. Les séances sont **accessibles à tous**. Aucun duel, aucun choc.

On se dessine, avec des **sessions de 50 minutes** alternant mouvements de boxe et HIIT (High Intensity Interval Training).

C'est le moment de mettre les poings sur les i. On se défoule, on rit, on oublie tout... **Les sessions du CERCLE permettent d'évacuer les tensions !**

PAS DE COMBAT PAS DE COMPETITION PAS DE CHOC

On a tous un peu de Rocky Balboa en nous. Avec les coachs du CERCLE, on apprend les 6 coups classiques de la boxe, et on s'affute, côté bench.



COTÉ BENCH

Côté bench, on rencontre ses meilleurs alliés : **Cardio et Renfo !**

Des haltères situés de chaque côté de cette machine de guerre aideront à pimenter cette relation. On trace, dessine et renforce le haut du corps, les abdos et le fessier.



COTÉ BAG

Face au bag, un seul objectif : **taper dedans**. Pour cela, une infinité de combos simples à exécuter à partir des 6 coups appris en début de session.



DANS LA RONDE

Chaque semaine, nos studios proposent des sessions différentes, non pas sur le fond mais bien sur la forme!

Le **Beyond** (12 rounds - 80min), **DJ live**, **playlists thématiques**, etc... ici on ne s'ennuie jamais et tout est fait pour que les lâcher-prises soient les plus variés possible.

JAMAIS DEUX SANS TOI







MONTMARTRE

Depuis 2020, c'est au **6, rue de Clignancourt** que tout se passe !
Une salle de 250m² avec 22 bags, 22 benches.

- Anvers :  **6**
- Barbès-Rochechouart :  **2** **4**

BEAUBOURG

Retrouvez Rocky sur le 2e ring Le Cercle Boxing au **60 rue Quincampoix**,
à deux pas de Beaubourg. Une salle de 500m² avec 28 bags et 28 benches.

- Rambuteau :  **11**
- Etienne Marcel :  **1**
- Chatelet / les Halles :  **1** **14** **7** **11** **4**
  



SUR LE RING

COACHS

Les coachs du Cercle Boxing sont **tous diplômés** !

Dans notre crew, nos coachs ont bien évidemment différents caractères, personnalités et styles : à chacun son Jab Hook Uppercut !

Mais une chose est sûre : **l'énergie reste débordante** et la même à toute heure de la semaine !

Nos coachs sont là pour délivrer une expérience immersive unique !
Vous ne serez pas déçu.e.s



Entreprise



Certifiée

LE CERCLE X BCORP

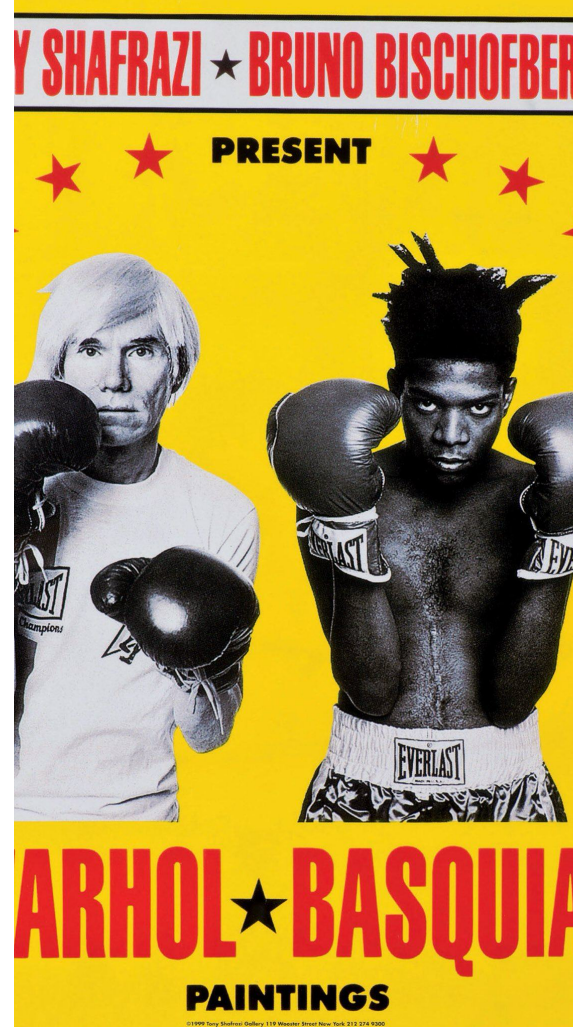
Le Cercle est labellisé **B Corp** et prône, au quotidien, **l'accessibilité du sport à tous** - débutant inclus - en plaçant l'équilibre et le bien-être de chacun au cœur de ses actions.

Nos convictions passent par :

- un engagement dans le tissu associatif avec **En Avant Toutes** qui lutte pour **l'égalité des genres**
- la prohibition des bouteilles plastiques avec mise à **disposition de fontaines à eau** pour les adhérents
- la préservation de la planète en favorisant des partenaires choisis en fonction de critères RSE comme **L:A Bruket**, marque de soin naturelle et vegan qui équipe nos studios de ses produits

Liste non exhaustive...

LE WORKOUT QUI COGNE.



RECONNECTER AVEC LE TIGER QUI EST EN VOUS A PARTIR DE 16€

Situés dans le 18ème, le 4ème arrondissement de Paris, nos studios sont ouverts tous les jours de la semaine, toute l'année.

WELCOME PACK

2 SESSIONS - 26 CRÉDITS

19€

Pour découvrir le concept,
Le Cercle propose une offre de
bienvenue de **2 sessions à 19€**

PACK & ABONNEMENT

À PARTIR DE


16€

Pour ceux qui veulent tout donner,
des packs et des abonnements
sont proposés **à partir de 16€**
la session

Réservations sur <https://www.lecercle-boxing.com>

60 rue Quincampoix, Paris 4ème / 6 rue de Clignancourt, Paris 18ème



 lecercleboxing

CONTACT PRESSE

SANCTUARY COMMUNICATION

NELLA OUSSAID

presse@thesanctuary-group.com

LE CERCLE