STAGE DE BOXE

À MARRAKECH

Organisé par KG BOXE



Du dimanche 8 au jeudi 12 novembre 2026

(5 jours - 4 nuits)

VOTRE COACH

Karima Gandouz



- 15 ans d'expérience professionnelle
- Diplômée : Licence STAPS, BPJEPS APT, Prévôt fédéral de boxe
- 26 ans de boxe anglaise
- 6 ans de boxe thaï
- 2 ans de kickboxing
- 2× Championne de France de boxe anglaise

Groupe très limité : 5 à 6 personnes maximum

Niveaux acceptés : débutant à intermédiaire

VILLA PRIVÉE À MARRAKECH

(proche du centre-ville)



Suite single ou twin · Pension complète · Transfert aéroport

Piscine · Sauna · Parcours de randonnée

Activités annexes : padel, équitation, spa, visite culturelle, gastronomie

Programme du stage

✓ Le programme n'est pas fixe et restera modulable.

Dimanche 8 novembre — Arrivée

18h00 à 20h00 : Décrassage • Fondamentaux • Déplacements • Shadow filmé • Cardio • Étirements

---

Lundi 9 novembre

10h30 – 12h00 : Circuit training au Padel Club

18h00 – 20h00 : Techniques d'attaque & contre-attaque • Sparring light (optionnel)

Mardi 10 novembre

10h30 – 11h30 : Étirements • Circuit training • Déplacements • Pattes d'ours • Travail par deux

15h30 – 17h00 : Entraînement à la Fight Academy Marrakech

Programme du stage

✓ **Le programme n'est pas fixe et restera modulable.**

Mercredi 11 novembre

10h30 – 12h00 : Étirements • Circuit training • Shadow boxing (piscine)

18h00 – 20h00 : Assauts à thèmes • Sparring light • Abdos • Étirements

---

Jeudi 12 novembre — Départ

11h00 : Bilan technique individuel (check-out)

Total : environ 11h30 d'entraînement effectif

Tarifs tout compris

1 personne (suite individuelle) → 1 500 €

2 personnes (suite lit double) → 1 300 € / personne

Le prix comprend

Transferts aéroport Marrakech-Menara ↔ villa (vol conseillé)

4 nuits en villa privée

Tous les entraînements + sortie Fight Academy

Pension complète : petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Matériel à prévoir

Vous devrez apporter :

- **Tenue de sport**
- **Baskets running**
- **Chaussures de boxe**
- **Gants**
- **Bandages**
- **Protège-dents**



Assurance voyage

Pour votre séjour à Marrakech, il est recommandé de souscrire une assurance voyage couvrant vos dates de stage. Vous pouvez facilement souscrire via votre banque, ou via l'application Chapka, simple et rapide à utiliser.

→ Disponible sur App Store et Google Play.

Cette assurance vous permet de voyager en toute tranquillité.

Chapka

Contact & réservation

Karima Gandouz

+33 7 61 97 69 34

contact@kgboxe.com

Modalité de réservation :
Inscription : 30% d'acompte
Solde à régler avant le 25 octobre 2026
Par virement ou espèces.

Coordonnées bancaires

Titulaire : Mlle Karima Gandouz
IBAN : FR28 3000 2086 4700 0003 9596 E86
BIC : CRLYFRPP

■ Formulaire d'inscription – Stage de Boxe

Nom complet : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse e-mail : _____

Niveau d'expérience en boxe :

- ■ **Débutant**
- ■ **Intermédiaire**
- ■ **Avancé**

Objectifs du stage :

- ■ **Améliorer les compétences techniques**
- ■ **Renforcer la condition physique**
- ■ **Préparation à la compétition**

Autres objectifs : _____

■ Formulaire d'inscription – Stage de Boxe

Informations médicales :

Allergies ou restrictions alimentaires : _____

Problèmes de santé ou blessures antérieures : _____

Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la boxe est obligatoire.

Déclaration de responsabilité :

Je reconnais comprendre les risques liés à la pratique de la boxe et m'engage à adopter toutes les mesures nécessaires pour assurer ma sécurité durant le stage.

Je m'engage également à respecter les consignes de l'entraîneur et de l'équipe encadrante.

Signature : _____

Date : _____

■ Formulaire d'inscription – Stage de Boxe

Le participant reconnaît engager sa participation au stage sous sa propre responsabilité et décharge expressément l'organisateur de toute responsabilité en cas d'accident, blessure, perte ou dommage survenant durant le stage.

Merci de remplir ce formulaire et de le retourner par e-mail à :

✉ **contact@kgboxe.com**



+33 7 61 97 69 34

contact@kgboxe.com