

ACTIVITÉS SPORTIVES chez Lowkick pour femmes et jeunes filles réfugiées



Lowkick est une association féministe de sport de combat et self-défense pour femmes et jeunes filles située à Hermannplatz. Nous invitons chaleureusement les femmes et jeunes filles réfugiées à nous rejoindre et à s'entraîner avec nous.

Viens de préférence à l'un de ces cours :

Lundi	Mercredi	Vendredi
<p>10:00-11:30 Boxe thai/kick-boxing Condition physique → Travail d'endurance, de force et de vitesse avec un circuit coups de poing et pied dans des pads. Pas de combats.</p>	<p>10:00-11:15 Yoga 17:15-18:15 Kick-boxing pour débutantes Jeunes filles à partir de 15 ans → Apprentissage des techniques de kick-boxing et combats contrôlés.</p>	<p>16:00-17:00 Fitness et sport de combat plutôt décontracté → Comme le cours de condition physique, mais moins intensif. → Les bébés et enfants en bas âge pouvant s'occuper tout seuls sont les bienvenus (pas de garderie)</p>

Ces cours sont particulièrement adaptés aux débutantes. Nous proposons naturellement d'autres cours, aussi les autres jours de la semaine. N'hésite pas à nous contacter pour en savoir plus.

Nos cours sont un lieu de rencontre pour des femmes et jeunes filles d'horizons divers dans une atmosphère détendue et cordiale. Aucune expérience n'est requise. Chez nous, tu vas non seulement améliorer ta condition physique, mais aussi apprendre à t'affirmer.

En cas de problèmes physiques, tu sais sans doute toi-même au mieux comment les gérer. N'hésite pas à nous en parler pour que nous puissions envisager ensemble ta participation dans les meilleures conditions.

Notre offre s'adresse aux femmes, jeunes filles, personnes intersexuelles et transgenres, qui ne se considèrent pas du genre masculin et pour qui l'emploi généralisé de la forme féminine n'est pas un problème.

Informations importantes

- Les cours sont gratuits pour les réfugiées.
- Les tickets de transport de la BVG peuvent être remboursés.
- Des tenues de sport sont disponibles à l'emprunt et les chaussures ne sont pas nécessaires.
- Les cours se déroulent en allemand et nous pouvons volontiers assurer une traduction en anglais.
- Les cours pour jeunes filles et « Fitness et sport de combat » n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

Contact

Téléphone : 030.69.53.33.33

Urbanstrasse 70a,
10967 Berlin Kreuzberg

Prendre la porte verte dans la 1re cour,
et l'escalier jusqu'au 2e étage

E-mail : info@lowkick-berlin.de

Internet : www.lowkick-berlin.de

Transport en commun

Métro et bus à Hermannplatz
U7, U8, M41, M29, 171, 194

