

# Pas de matériel ! pas d'entraînement !

PRATIQUER LA BOXE FRANÇAISE DEMANDE A DISPOSER D'UN MATERIEL INDIVIDUEL  
NECESSAIRE POUR VOTRE SECURITE ET CELUI DE VOS PARTENAIRES.

Un pantalon de survêtement ou un short et un T-shirt



une paire de chaussures de sport ou de boxe française à SEMELLES ET BORDS LISSES



une paire de gants



des sous-gants ou des bandes de boxe



un protège dents



une coquille (pour les garçons)



une corde à sauter

