

J'ai testé le Power Plate Boxing à Perpignan avec Tonic 66

Publié le 11 mai 2017, par Chérie FM Perpignan



Chérie FM Perpignan

11 mai · €

Je vous en parle ce matin ! J'ai testé le Power Plate Boxing, la dernière pratique fitness créée 2017 qui allie exercice et boxe et j'en ai bavé!!!!
Merci à TONIC 66 à Perpignan pour l'accueil... et au coach Stan Bébé Lavezzi pour la patience!!

* Pascaline



<https://www.facebook.com/cheriefmperpignan/videos/1469845876399779/>



Passages en Radio :

7h, 11 mai 2017 :

Chérie FM : « Un peu de sport ce matin, à deux mois des grandes vacances les conseils sportifs fleurissent pour être au top. A Perpignan notamment, une nouvelle discipline est proposée chez Tonic 66, avenue des Palmiers à Perpignan, c'est le **Power Plate Boxing** : de la boxe sur des plaques vibrantes. Explications avec Stan Lavezzi, coach à Tonic 66 »

Stan Lavezzi : « On est la troisième salle Power Plate qui fait du boxing. Les femmes, dès qu'elles ont les gants, ont ce côté explosif. Alors le but normalement c'est du cardio, c'est travailler la rapidité, et bien sûr éliminer les graisses et l'eau. Mais elles deviennent explosives et commencent à taper fort. Ce n'est pas plus mal puisqu'elles se défoulent. Après elles prennent en assurance... Pendant un mois elles auront du mal à tenir le cardio puis après elles vont travailler le côté technique et ça devient intéressant.

Chérie FM : « Le Power Plate Boxing se pratique une demi-heure en tête à tête avec un coach. »

7h30, 11 mai 2017 :

Chérie FM : « Il y a de grandes modes dans le fitness notamment. Le Power Plate fait parler de lui depuis de nombreuses années. Une discipline a été inventée cette année : Le **Power Plate Boxing** et ça se pratique dans trois endroits dans la Région et notamment Tonic 66 à Perpignan. Les explications de Stan Lavezzi, coach à Tonic 66

Stan Lavezzi : « C'est une plaque vibrante, en fait le but c'est de travailler tous les muscles. En fait on va effectuer des mouvements de boxing [avec ou sans sac de sable]. C'est très ludique. Chaque séance est toujours différente, on module énormément, les muscles ont un million de façons d'être travaillés, les abdos, les lombaires, les biceps, les triceps... Il ne faut pas que les gens s'ennuient : rentrer dans une routine c'est une catastrophe »

Chérie FM : « Les séances durent 30 minutes, et se pratiquent seul avec un coach et je peux vous garantir que l'on transpire. »