

# GOBOX: des cours de boxe dans une ambiance boîte de nuit

Un nouveau concept de salle de boxe baptisé GOBOX vient d'ouvrir à Bruxelles. On y suit des cours collectifs enflammés dans une ambiance digne d'une discothèque!

Chez GOBOX, les sportifs·ves sont plongé·e·s dans une atmosphère sombre et électrique qui rappelle le *dancefloor* d'une boîte de nuit. Le but de ces cours collectifs d'un nouveau genre appelés *glow boxing*: échapper à la routine, se dépenser et surtout s'éclater!

Lire aussi: [TESTÉ POUR VOUS: un entraînement à haute intensité « HIIT+RUN » au SQUAD](#)

## De la boxe en boîte de nuit

Tous les entraînements, d'une durée de 50 minutes, sont donnés par des coaches professionnel·le·s et combinent des exercices de résistance et de boxe, l'un des sports les plus complets qui soient.

Chaque participant·e dispose de son propre punching ball pour se défouler au rythme de la musique. Il est même possible de choisir son cours en fonction de ses goûts musicaux. Par exemple, Happy Mood vous fait bouger sur les tubes des années 90 et Energy Booster sur de la

## House music!

Ces cours collectifs déjantés ont l'ambition de vous faire aimer le sport:

Un seul objectif à atteindre: réussir à faire du sport parce qu'on en a envie, non pas parce qu'il le faut! On nous demande constamment de dépasser nos limites, de donner le meilleur de nous-mêmes, et si on pouvait mener l'utile à l'agréable et faire du sport tout en passant un bon moment?

déclarent les fondateurs de GOBOX.

Tous les cours sont ouverts aux débutant·e·s, le niveau d'intensité étant un choix personnel.

## En pratique

GOBOX est situé rue Juste Lipse 25 à 1000 Bruxelles (métro Schuman).

Les gants de boxe peuvent être empruntés gratuitement et sont désinfectés après chaque utilisation. GOBOX met également à disposition de ses client·e·s des serviettes, une salle de douches et des casiers.

GOBOX offre aux nouveaux inscrits un *discovery pack* à 30€ pour 3 sessions. Les membres peuvent ensuite profiter de l'offre de lancement à 79€ par mois pour un abonnement illimité annuel ou le pass de 10 sessions à

160€. Le dimanche, c'est *BFF day*: vous pouvez emmener un·e ami·e gratuitement.

Plus d'infos sur [le site Internet](#).

### **Lire aussi:**

- [SPORT: 5 raisons de se mettre au Barre, mix de fitness, Pilates et yoga](#)
- [75% des Belges font du sport pour lutter contre l'ennui](#)
- [Où acheter ses leggings de sport ?](#)
- [Les conseils d'un coach sportif pour reprendre le sport en douceur](#)