

# Muay Thaï (+15 ans) saison 2018/2019

*Aucun-e adhérent-e ne pourra s'entraîner sans avoir fourni l'ensemble des documents demandés  
Aucune séance d'essai.*

*Dossier à remettre ou retourner à Frédéric CORLER, 17 rue Azay le Rideau 44230 SAINT-  
SEBASTIEN-SUR-LOIRE (tél : 06.85.52.70.24)*

## Pour les ancien-ne-s adhérent-e-s

- > 1 Fiche de renseignement + Attestation parentale pour les mineur-e-s
- > 1 Photo d'identité
- > Questionnaire de santé (téléchargeable sur <http://www.ring-nantais.com/inscriptions/>) ou Certificat médical d'aptitude physique commun aux disciplines des Sports de Contact (Kick Boxing, Muay Thaï) en loisir et en compétition

## Pour les nouveaux-elles adhérent-e-s

- > 1 Fiche de renseignement + 1 Attestation parentale pour les mineurs
- > 1 Photo d'identité
- > Certificat médical d'aptitude physique commun aux disciplines des Sports de Contact (Kick Boxing, Muay Thaï) en loisir et en compétition

## Pour les compétiteurs (à prévoir le plus rapidement possible)

- > Fond de l'oeil
- > Électrocardiogramme

## Tarif

- > Prix : 290€
- > Le Ring Nantais vous offre la possibilité de payer en 3 fois sans frais (1 chèque 110€ à l'inscription + 2 chèques de 90€ encaissés en janvier et avril) - ou en espèces.
- Cette cotisation vous permet de participer à tous les entraînements, Thaï Fit Boxing compris, et à la musculation.**

## Horaires des entraînements

- > Mardi et vendredi 12h30 – 13h30
- > Lundi 20h00 – 21h30
- > Jeudi 20h15 – 21h30
- > Samedi 09h00 – 10h00
- + 4 cours de Thaï Fit Boxing (Lundi 12h30; Mardi 20h15; Jeudi 12h30 ;Vendredi 18h30)

## Accès à la salle de musculation

*Tou-te-s les adhérent-e-s du Ring nantais peuvent accéder à l'espace musculation de la salle Coidelle.*

- > Musculation en circuit training avec un coach les mardis, mercredis et vendredis de 18h30 à 19h30

## Tenue et équipements obligatoires

- > Short de boxe et un T-shirt
- > Protège-dents / Coquille/protège-poitrine
- > Protège-tibias
- > Gants (14 Oz Min.) + bandes
- > Corde à sauter
- > Serviette éponge / 1 bouteille d'eau
- > Casque obligatoire à partir de la ceinture marron / Coudières facultatives

## Règles élémentaires

- > Ponctualité
- > Écoute et attention lors des explications de l'entraîneur
- > Règlement intérieur : <http://www.ring-nantais.com/ring-nantais/reglement-interieur/>
- > Respect d'autrui
- > Hygiène corporelle (ongles des pieds coupés et tenue correcte)