

# Muay Thaï (8/14 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 à un coach avant le cours ou lors des journées d'inscription.*

## Pour les ancien-ne-s adhérent-e-s

- > 1 Fiche de renseignement + Attestation parentale
- > 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 + Attestation parentale
- > 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

## Tarif

- > Prix : 160€

## Horaires des entraînements (sauf vacances scolaires)

### Pour les 8 – 11 ans

- > Mercredi 14h30 – 15h30
- > Samedi 12h30 – 13h30

### Pour les 12 – 14 ans

- > Mercredi 15h30 – 16h30 (débutants) et 16h30 – 17h30 (confirmés)
- > Samedi 12h30 – 13h30

Les cours sont dissociés et donnés par deux professeurs sur les deux niveaux (RDC et Sous-Sol)

## Tenue et équipements obligatoires

- > Short de boxe et T-shirt
- > Protège-dents
- > Coquille/protège-poitrine
- > Protège-tibias
- > Gants (10 à 12 Oz selon poids) + bandes
- > 1 bouteille d'eau
- > Corde à sauter
- > Serviette éponge

## Règles élémentaires

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