

# Thaï Fit Boxing

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

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

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

## Tarif

- > Prix : 210€
- > Le Ring Nantais vous offre la possibilité de payer en 3 fois sans frais (1 chèque 90€ à l'inscription + 2 chèques de 60€ encaissés en janvier et avril) - ou en espèces.
- > Cette cotisation vous permet de participer aux cours de Thaï Fit Boxing et à la musculation.

## Horaires des entraînements (sauf vacances scolaires)

- > Lundi 12h30 – 13h30
- > Mardi 20h15 – 21h15
- > Jeudi 12h30 – 13h30
- > Vendredi 18h30 – 19h30

## 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 / leggings / T-shirt
- > Chaussures de sport
- > Gants
- > Protège Tibias et pieds
- > Bandes de protection de poignet
- > Corde à sauter
- > Serviette éponge
- > 1 bouteille d'eau

## 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)