

sonne ne pourra s'entraîner sans avoir fourni l'ensemble des documents demandés
Aucune séance d'essai

Pour les ancien.ne.s adhérent.e.s

- > 1 Bulletin de renseignement + Attestation parentale pour les mineur.e.s
- > 1 Photo d'identité
- > 1 Certificat médical d'aptitude physique commun aux disciplines des Sports de Contact (Kickboxing, Muay Thai) ou le Questionnaire de santé rempli et signé (**si vous êtes en possession d'un certificat médical daté de la saison 2018 - 2019**)

Pour les nouveaux.elles adhérent.e.s

- > 1 Bulletin de renseignement
- > 2 Photos d'identité
- > 1 Certificat médical d'aptitude physique commun aux disciplines des Sports de Contact (Kick Boxing, Muay Thai)
- > 1 enveloppe timbrée libellée à vos nom et adresse

Tarif

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

Horaires des entraînements

- > Lundi 20h00 – 21h30
- > Mardi 12h30 – 13h30
- > Jeudi 20h15 – 21h30
- > Vendredi 12h30 – 13h30
- > Samedi 09h00 – 10h00

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 / T-Shirt
- > Gants (14 Oz)
- > Protège-dents / coquille
- > 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
- > Respect d'autrui
- > Hygiène corporelle (ongles des pieds coupés et tenue correcte)