

Muay Thaï (8/14 ans) saison 2019/2020

Personne 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 Fiche de renseignements + Attestation parentale
- > 1 Photo d'identité
- > 1 Certificat médical d'aptitude physique commun aux disciplines des Sports de Contact (Kickboxing, Muay Thaï) 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 Fiche de renseignement + Attestation parentale
- > 1 Photo d'identité
- > 1 Certificat médical d'aptitude physique commun aux disciplines des Sports de Contact (Kick Boxing, Muay Thaï)

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 (débutant.e.s)
et 16h30 – 17h30 (confirmé.e.s)
- > Samedi 12h30 – 13h30

LES COURS SONT DISSOCIES ET DONNES PAR DEUX PROFESSEURS SUR LES DEUX NIVEAUX DE LA SALLE COIDELLE (SOUS-SOL ET REZ-DE-CHAUSSEE)

Tenue et équipements obligatoires

- > Short de boxe / leggings / T-shirt
- > Gants (12 Oz selon le poids)
- > Protège-Tibias
- > Bandes de protection de poignet
- > Protège-dents / coquille
- > 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)
- > Respect du Règlement Intérieur

www.ring-nantais.com / Courriel : ringnantais@gmail.com / Facebook : Ring Nantais