



Muay Thai (+15 ans)

Saison 2020/2021

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 Bulletin de renseignement + Attestation parentale pour les mineur.e.s
- Photo d'identité
- 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 et/ou ou 2019/2020)

Pour les nouveaux.elles 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)

Tarif : 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

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 aux créneaux d'entraînement libre indiqués sur notre site
- 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 (minimum 14 Oz)
- Protège-dents/ coquille
- Protège-tibias et pieds
- Bandes de protection de poignet (3m mini)
- 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

Contact : ringnantais@gmail.com