



Muay Thai (8/14 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 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 : 160 €

Horaires des entraînements (sauf vacances scolaires)

Pour les 8-11 ans

- Mercredi : 14h00 – 15h00 (débutant.e.s)
- Mercredi 15h00 – 16h00 (confirmé.e.s)

Samedi 12h30 – 13h30 S/Sol

Pour les 12-14 ans

- Mercredi : 16h00 – 17h00 (débutant.e.s)
17h00 – 18h00 (confirmé.e.s)

Samedi 12h30 – 13h30 RDC

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 minimum)
- 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