



Muay Thai (+15 ans)

Saison 2022/2023

Personne ne pourra s'entraîner sans avoir fourni l'ensemble des documents demandés
Aucune séance d'essai / Les dossiers incomplets seront refusés

Pour les ancien.ne.s adhérent.e.s

- 1 Bulletin de renseignement + Attestation parentale pour les mineur.e.s + une enveloppe timbrée
- 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 2019-2020 et/ou 2020-2021 ou 2021-2022)

Pour les nouveaux.elles adhérent.e.s

- 1 Bulletin de renseignement + Attestation parentale pour les mineur.e.s + une enveloppe timbrée
- 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€ encaissé en octobre et 2 chèques de 90€ encaissés en janvier et avril remis lors de l'inscription) ou en espèces
- Cette cotisation vous permet de participer aux cours de Thai Fit Boxing (excepté le mardi soir) 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
- 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