



Muay Thai (8/14 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 : 180 €

Horaires des entraînements (sauf vacances scolaires)

Pour les 8-11 ans

- Mercredi 14h00 - 15h00 (débutant.e.s)
15h00 - 16h00 (confirmé.e.s)
- Samedi 12h30 - 13h30

Pour les 12 -14 ans

- Mercredi : 16h00 - 17h00 (débutant.e.s)
17h00 - 18h00 (confirmé.e.s)
- Samedi 12h30 - 13h30

LES COURS SONT DISSOCIES ET DONNES PAR DEUX PROFESSEURS SUR LES DEUX NIVEAUX DELA 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
- 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