



# Muay Thai (8/14 ans)

## Saison 2023/2024

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
- Questionnaire de santé rempli et signé

### 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 Questionnaire de santé rempli et signé

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 11h30 - 12h30

#### Pour les 12 -14 ans

- Mercredi 16h00 - 17h00 (débutant.e.s)  
17h00 - 18h00 (confirmé.e.s)
- Samedi 10h30 - 11h30

### 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](mailto:ringnantais@gmail.com)