

USML BOXE THAI 2023.2024

ENTRAINEUR

José Ribeiro

LIEU DES COURS

Gymnase Colbert (salle annexe)
Avenue Beaumarchais - Parc de Maisons-Laffitte

DATE DE REPRISE DES COURS


Lundi 11 septembre 2023

TEAM DAMOTA

INSCRIPTIONS

à la salle de boxe le lundi 11 septembre 2023

RENSEIGNEMENTS

 06.76.86.86.11

SITE INTERNET

<http://boxethai-teamdamota.fr>



BOXE THAILANDAISE KICK BOXING K1 RULES

Cours mixtes
Jeunes à partir de 13 ans & adultes
Débutants – Confirmés
Combattants
Initiation et préparation physique
Compétitions
CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

BOXE THAILANDAISE

En Thaïlande, la boxe incarne :

- Un moyen de défense,
- Les valeurs morales des sports de combat,
- Un esprit,
- Une tradition,
- Un art de vivre.

Sport de combat complet alliant physique, technique, Vitesse, souplesse, courage, mental.

Entraînements basés sur des techniques diversifiées de poings – jambes – coudes – genoux – corps à corps

Elle permet le développement d'une musculature souple et tonique.

K1 RULES

Le K1 rules provient à l'origine de l'art traditionnel du Siam, mais c'est au Japon que sa forme actuelle fut créée.

Sport de combat basé sur des techniques de poings-jambes. Coups de genoux directs.

KICK BOXING

Le Kick-Boxing provient de la fusion de deux arts anciens : la boxe anglaise et le karaté. Sport de combat basé sur des techniques de poings-jambes.

PLANNING DES COURS

JOUR	HORAIRE	NIVEAU
LUNDI	19H30—21H30	ADULTES MIXTES
MARDI	18H00—19H15	13-17 ANS ET COMBATTANTS
MERCREDI	19H30—21H00	ADULTES MIXTES
JEUDI	18H00—19H15	13-17 ANS ET COMBATTANTS
VENDREDI	19H30—21H30	ADULTES MIXTES

TARIF ANNUEL 2023-2024

Age	Renouvellement inscription	Nouvelle inscription
13/17 ans	200 €	210 €
Adultes	230€	240€

CHARGES ENERGETIQUES—Mairie ML

16 €