



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08h30 à 12h30 Boxe Compétition	08h30 à 12h30 Boxe Compétition	08h30 à 12h30 Boxe Compétition	08h30 à 12h30 Boxe Compétition	08h30 à 12h30 Boxe Compétition	08h à 10h Boxe Compétition
13h30 à 17h30 Entraînement Libre	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	14h à 15h Savate Boxe (6-10ans) Sarah / Tony	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	10h à 12h Boxe Anglaise Loisirs (Tous niveaux) Sparring* Jérôme / Jean-Marc
13h30 à 17h30 Entraînement Libre	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	15h à 16h Savate Boxe (11-15ans) Sarah / Tony	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	13h30 à 17h30 Entraînement Libre
13h30 à 17h30 Entraînement Libre	17h30 à 18h45 Boxe Éducative (11-15ans) Sarah / Tony	16h30 à 18h30 Entraînement Libre	13h30 à 17h30 Entraînement Libre	17h30 à 18h45 Boxe Éducative (11-15ans) Sarah - Tony	15h à 17h30 Entraînement Libre
19h à 20h15 Boxe Loisirs Tous niveaux Sot / Tony	19h à 20h15 Savate Loisirs Tous niveaux Ryad - Bruno	19h à 20h15 Boxe Loisirs Tous niveaux Jérôme / J-Marc	19h à 20h15 Boxe Loisirs Tous niveaux Tony	19h à 20h15 Boxe Loisirs Tous niveaux Tony / Sot	
20h15 à 21h45 Boxe Anglaise Compétition Patrick	Boxe Féminine Sarah	20h15 à 21h45 Boxe Anglaise Compétition Patrick	20h15 -21h45 Boxe Anglaise Préparation Physique Krim - Tony	20h15 à 21h45 Boxe Anglaise Compétition Patrick	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h à 18h Entraînement Libre	14h à 18h Entraînement Libre	14h à 18h Entraînement Libre	14h à 18h Entraînement Libre	14h à 18h Entraînement Libre	10h à 11h Savate Boxe (6-10ans) Sylvain - Benjamin
Entraînement Libre	Entraînement Libre	Entraînement Libre	Entraînement Libre	Entraînement Libre	11h à 12h30 Savate Boxe (11-15ans) Sylvain - Benjamin
19h à 20h15 Savate Loisirs Ryad - Bruno	19h à 20h15 Boxe Loisirs Tous niveaux Tony	19h à 20h15 Boxe Loisirs Jérôme – J-Marc	19h à 20h15 Savate Débutant J-Louis / Ryad	18h30 à 20h Savate Canne de Combat Lionel / Manu	13h30 à 17h30 Entraînement Libre
20h15 à 21h45 Luta-Livre Nayeb	20h15 à 21h45 MMA - Muay Thai Eric - Arnaud	20h15 à 21h45 Kick Boxing / K-1 Mounir	20h15 à 21h45 MMA - Muay Thai Arnaud - Eric	20h15 à 21h45 Kick Boxing / K-1 Mounir	13h30 à 17h30 Entraînement Libre

Pièces à Fournir :

- Feuille d'Inscription remplie par vos soins
- 1 Photo + pièce d'identité
- Certificat médical d'aptitude à la pratique de la Boxe Loisirs
- l'Autorisation parentale Signée « pour les mineurs »
- Règlement Intérieur du club signé

Cours Proposés (Jeunes et Adultes) :

Loisirs et Compétition
Adhésion donnant accès à la pratique de
Toutes les disciplines proposées sur le planning
Possibilité de s'entraîner tous les jours
Cours d'Essai 10 € (Déduit de l'adhésion)

*Cours Individuel, Deux, Trois... Encadrés par un coach - Renseignements : 06.98.89.21.08 - 06.98.85.21.08

*Sparring : Prévoir des gants de taille 14oz à 18oz selon votre poids, un casque et un protège dents.

Renseignements et Inscription :

Sur place aux heures d'entraînements
Inscription Toute l'année

1/- Le montant de la cotisation est valable pour 11 mois de septembre à juillet, en cas d'inscription en cours d'année le montant est calculé au prorata par le bureau.

2/- Pour toute adhésion, la cotisation et la licence fédérale sont à régler simultanément et en totalité au moment de l'inscription soit "en espèces", soit par chèque(s) : Trois au maximum, le premier, encaissable immédiatement ; les autres seront mis en banque chaque mois suivant – date à préciser au dos des chèques.

Cotisation Annuelle (Toutes Disciplines Confondues)

Chèque à l'ordre du CSC BOXE 92 ou Paiement en ligne sur le site du club

Jeunes : 6/10ans (du 10/09 au 26/06) 270 €

Ados : 11/15ans (du 10/09 au 26/06) 300 €

Adultes : + 15ans (du 09/09 au 31/07) 450 €

Boxe Féminine : (du 10/09 au 29/06) 350 €

Equipement nécessaire :

- Une tenue de sport
- Une paire de chaussures de Boxe ou des Baskets de Salle
- Le Club vous propose du matériel « 12^{ème} Round » :
Paire de gants - paire de bandes - protège dents - Corde à sauter.



SAVATE BOXE FRANCAISE



BOXE ANGLAISE



KICK-BOXING / BOXE THAÏLANDAISE / M.M.A.



CANNE DE COMBAT



BOXE FEMININE - BOXE ÉDUCATIVE

