



SAISON 2025-2026

Informations pratiques

- Full Contact et Pao mixte lundi 19h30/20h45, salle 5 Audrey Lemorvan
- Self défense mercredi 19h30/21h00, salle de sac Audrey Lemorvan
- Full Contact enfants jeudi 19h30/20h45, Salle Sylvain Desormeaux
- Full contact adultes jeudi 19h30/20h45, Salle Sylvain Desormeaux

TENUE EXIGEE POUR LE FULL CONTACT

*gants, bandes, bouteille d'eau, serviette, tenue adaptée à la discipline, corde à sauter
chaussures de salle (il est interdit de mettre des chaussures d'extérieur)*

TENUE EXIGEE POUR LE SELF DEFENSE , à partir de 16 ans

Gants, coquille, protège dents, protège tibia, tongs, bouteille d'eau, serviette, tee-shirt de rechange, tenue adaptée à la discipline.

Pour les cours de Full Contact, nous mettons les personnes de même gabarit ensemble (hommes ensemble, adolescents ensemble,)

Le certificat médical est obligatoire dès le premier cours pour les nouveaux au Full Contact et au Self Defense(tous les 3 ans, pour les anciens).

Une photo ou photocopie de photo vous sera demandée pour les nouveaux adhérents.

ATTENTION :

***Il n'y aura aucun cours pendant les vacances de Noël, ainsi que les jours fériés.
Pour les autres périodes de vacances, les cours seront assurés selon le nombre d'adhérents présents.***

Il est demandé dans la mesure du possible de ne pas emmener d'enfants pendant les cours, par mesure de sécurité.

Il est également demandé de bien vouloir respecter l'heure du début des cours et d'arriver quelques minutes en avance .