



SECTION BOXE LOISIRS DE L'UNION

L'association **AC2L** de l'Union vous propose la découverte et /ou le perfectionnement de la boxe française et anglaise au plus de 16 ans en mode loisirs. Ces 2 disciplines se pratiquent **par quinzaine et en alternance**. Durant les séances d'entraînement ou les maîtres- mots sont convivialité et détente, vous apprendrez à maîtriser l'art du déplacement et de la feinte, à parfaire crochets et uppercuts, à approfondir la technique du « fouetté » du « chassé » de la parade bloquée... et tout cela dans la bonne humeur ! Et nous vous proposerons **3 stages de perfectionnement** dans l'année.

Entraînement : tous les LUNDIS et JEUDIS de 19 H à 20H30 en salle C2

CONTACTS

✚ Mr JEAN Quentin	Président AC2L	06.17.08.02.71
✚ Mr JEAN Philippe	Educateur boxe loisirs	06.03.26.15.56

-----INSCRIPTION 2019-2020-----

ADHESION : 225 Euros

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ❖ Nom : | Prénom : |
| ❖ Né(e) le : | Age : |
| ❖ Profession : | N° de Portable : |
| ❖ Adresse : | |

PIECES A FOURNIR

- Bulletin d'inscription complété.
- 2 Photos RECENTES +Nom et Prénom au dos (1seule PHOTO pour les anciens du CLUB)
- licence du club complétée par le médecin (ou certificat médical récent)
- Règlement * Chèque de 225 e
 - * règlement en 3 fois possible : 2 chèques de 70 euros + 1 de 85 Euros
 - * Espèce

IMPORTANT : TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS ACCEPTE

Pour les cours, la serviette de toilette est OBLIGATOIRE et la bouteille d'eau Fortement recommandée.



Reprise des cours

Mercredi 4
septembre 2019

SECTION BOXE ÉDUCATIVE DE L'UNION

Pour cette rentrée 2019- 2020 , l'association AC2L de l'Union propose aux enfants de 10 à 15 ans une section boxe éducative (BE)qui leur permettra de découvrir ce noble sport .Durant les séances qui se feront sous forme d'ateliers, ils apprendront à travailler l'art du déplacement, les techniques de la garde haute, du direct ,de l'esquive ,du chassé-remise etc.... Ils prendront ainsi confiance en eux tout en respectant les valeurs de l'autre.

Pour parfaire les exercices, des assauts contrôlés (et non des combats) seront organisés au fur et à mesure des progrès réalisés par nos jeunes boxeurs et boxeuses et des rencontres interclubs pourront leur être proposées.

ENTRAINEMENT : tous les mercredis de 18h à 19h 30 Salle C2

CONTACTS : Mr JEAN Quentin Président AC2L 06.17.08.02.71

Mr JEAN Philippe Educateur boxe loisirs 06.03.26.15.56

-----INSCRIPTION 2019-2020-----

ADHESION : 110 Euros

❖ Nom :..... Prénom :.....

❖ Né(e) le :..... Age :.....

❖ Profession des parents..... N° de Portable :.....

❖ Adresse :.....

PIECES A FOURNIR

- Bulletin complété
- 2 Photos **RECENTES** +Nom et Prénom au dos
- licence du club complétée par le médecin (à la place du certificat médical)
- Règlement par Chèque de 110 e à l'ordre d'AC2L ou en espèces

RECOMMANDATIONS : La serviette de toilette est obligatoire et la bouteille d'eau fortement recommandée .Il est souhaitable que chaque boxeur dispose rapidement de son propre matériel. (voir liste affichée en salle)

