

# TIGERS-CLUB – KICK BOXING

## CONTAMINE-SUR-ARVE

Reprise des cours **mercredi 6 septembre 2023**

1 cours d'essai pour les nouveaux adhérents uniquement

### HORAIRES DES COURS SAISON 2023-2024 (Adultes)

Lundi de 18h30 à 20 h : cours pour adultes tous niveaux

Lundi de 20 h à 21 h : cours pour adultes confirmés

Mardi de 19h45 à 20h45 : Cardio-Boxing pour adultes

Mercredi de 20 h à 21 h 30 : cours pour adultes tous niveaux

### TARIFS SAISON 2023-2024

Adultes (+ 18 ans)

- Tarif annuel : 220 € + Licence sportive obligatoire : 35 € (valable pour tous les cours y compris le cardio boxing)
- Pour le cardio-Boxing uniquement : tarif annuel de 180 € + 35 € de licence
- 

**PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES**

15 % de remise à partir de la 2<sup>ème</sup> personne d'une même famille ayant la même adresse (déduction sur la cotisation uniquement et la plus faible)

Les cotisations et les licences doivent être réglées par chèque ou en espèces.

Si vous avez le pass région, noter votre numéro sur la fiche d'inscription, la licence n'est pas à payer.

### DOCUMENTS OBLIGATOIRES

(Téléchargeables sur le site internet)

- Fiche d'inscription personnelle (signée) avec une photo
- **Certificat médical sur formulaire faire noter « aptitude à la pratique des sports de contact », délai de 10 jours après la reprise des cours ou **ci-joint, un exemplaire type.****
- **Pour les adhérents en section loisirs de l'année précédente, le certificat médical est encore valable cette saison, il faudra simplement compléter la fiche de questionnaire de santé ci-jointe.**
- Règlement intérieur signé par l'adhérent
- La licence sportive
- **Pour les compétiteurs :**

Certificat médical type compétition assaut (pour le light) ou certificat médical type combat (pour le plein contact)

Un fond d'œil (pour les adultes compétiteurs en plein contact)

### EQUIPEMENTS INDIVIDUELS ET PERSONNELS OBLIGATOIRES (hors cardio boxing)

**Commande groupée en début de saison au Club**

- **Protège dent (simple) obligatoire dès le 2<sup>ème</sup> cours (possibilité de l'acheter au club)**
- Chaussures pour courir, corde à sauter, bouteille d'eau, serviette
- Coquille (garçons et filles) **et** Plastron (filles)
- Gants de boxe,
- Protège-tibias-pieds
- Short pour le kick et le K1 Rules
- Pour les compétiteurs, obligation d'avoir le tee-shirt du club (tenue propre exigée)
- Casque pour les compétiteurs en plein contact
- Bandes x 2 (marque SOMOS 6 cm en pharmacie) pour le plein contact

## **INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS**

### **Lieux des cours :**

Le lundi : Salle de motricité – ensemble scolaire Château de Villy à Contamine-sur-Arve

Le mardi : Salle de motricité – ensemble scolaire Château de Villy à Contamine-sur-Arve

Le mercredi : Salle polyvalente Château de Villy à Contamine-sur-Arve

**Adresse courrier** : TIGERS –CLUB 1375 route de la Colonie - 74130 Contamine-sur-Arve

**Téléphone** : 06.67.71.01.31 ou 06.74.58.93.31

**Mail** : [sylvie.mermoux@gmail.com](mailto:sylvie.mermoux@gmail.com) ou [tigersclubassociation@gmail.com](mailto:tigersclubassociation@gmail.com)

**Pages Facebook** : [Tigers-Club-Kick-Boxing](#) ou [Tigers-Club-Full-Contact](#)

**Instagram** : [tigersclubkickboxing](#)

**Site** : [tigers-club-full-contact.com](http://tigers-club-full-contact.com)

**Blog du club**: <http://tigersclubfullcontact.skyrock.com/>

**BONNE SAISON A TOUS**