

TIGERS-CLUB – KICK BOXING

CONTAMINE-SUR-ARVE

Reprise des cours **lundi 8 septembre 2025**

1 cours d'essai pour les nouveaux adhérents uniquement

HORAIRES DES COURS SAISON 2025-2026 (Adultes)

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

Lundi de 20 h à 21h30 : MMA à partir de 16 ans

Mardi de 18h30 à 19h45 : kick boxing pour les confirmés et les compétiteurs

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

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

Samedi matin : small groupes (inscriptions en ligne chaque semaine, plus d'infos en début de saison)

TARIFS SAISON 2025-2026

Adultes

- Kick boxing : 235 € + Licence sportive obligatoire : 40 €
- Cardio-Boxing : 190 € + 40 € de licence
- MMA: 200 € + 40 € de licence

- Kick boxing + Cardio Boxing : 260 € + 40 € de licence
- Kick boxing + MMA : 320 € + 40 € de licence

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

15 % de remise à partir de la 2^{ème} 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 avec votre code d'utilisation. Avec le pass région, réduction de 30 € pour les garçons et 60 € pour les filles.

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 du 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^{ème} 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 ou Gants de MMA pour le cours MMA
- 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

LIEU DES COURS :

Salle du 2^{ème} étage du Château de Villy à Contamine-sur-Arve

Téléphone : 06.67.71.01.31 ou 06.74.58.93.31

Mail : sylvie.mermoux@gmail.com

Facebook : Tigers-Club-Kick-Boxing ou Tigers-Club-Full-Contact

Instagram : [tigersclubkickboxing](https://www.instagram.com/tigersclubkickboxing)

Site : tigers-club-full-contact.com

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

BONNE SAISON A TOUS