



ACTIVITE KICK BOXING

Que vous soyez débutants ou confirmés venez découvrir les boxes pieds poings, un sport d'opposition aux 1000 vertus.

Un sport de combat encadré par des règles bien définies où le pratiquant évolue dans un environnement sécurisé.

Un sport complet, où vous utilisez tous les groupes musculaires et dans lequel vous développez en permanence : l'endurance, la souplesse, la résistance et la puissance.

Toutes les frappes seront contrôlées, vous travaillerez avec un partenaire et non avec un adversaire. L'intensité augmentera progressivement au cours de l'année et à votre rythme !

La pratique des activités au sein de la section suppose un équipement obligatoire devant être pris en charge individuellement :

- Protège tibias (Kick Boxing ou Full Contact)
- Protège pieds (Kick boxing ou Full Contact)
- Coquille (garçon)
- Bandes ou mitaines
- Gants de boxe (autres gants interdits) taille 10 minimum.
- Protège dents (simple)
- Eau + serviette

Tenue :

- Short Kick Boxing ou short Muay Thai ou pantalon Full contact
- T-shirt ou débardeur
- Pieds nus

L'activité KICK BOXING se déroule :

Lundi 11h45 à 13h00

Mercredi 18h00 à 19h30

Vendredi 12h00 à 13h30

Bâtiment 21 -Salle Multi activités

(Ouverture de la salle – 10 mn avant)

**A partir de 16 ans (autorisation parentale)*

Se munir d'une carte d'identité et se présenter au poste d'accueil et de filtrage

Responsable de la section : **Cédric BERNICOT – INSTRUCTEUR BF2**

Thomas DIEZ-MARTIN – Adjoint

csadl.kickboxing@gmail.com

csadl.secretaire@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>