



Club Défense Combat 84

BULLETIN D'INSCRIPTION 2023-2024

Grégory : 06 52 67 07 65 – Chris : 06 79 37 54 04

secretariat.clubdefensecombat84@gmail.com

clubdefensecombat84@gmail.com

Facebook : clubdefensecombat

Instagram : club_defense_combat_84

(Merci d'écrire en majuscule)

Nom :
Date de naissance :
Adresse actuelle :

Prénom :
Lieu de naissance :

Tél. domicile :
Profession :
Expérience martiale :
Courriel :

Portable :

Adolescents (à partir de 13 ans) - Adultes : Cotisation **200 euros (+ 75 euros** Licences avec assurances) = **275 EUROS annuel**.

Enfants (à partir de 8 ans) : Cotisation **115 euros (+ 65 euros** licence avec assurance) = **180 EUROS annuel**.

Possibilité de paiement en 4 fois (Chèque à l'ordre : CLUB DEFENSE COMBAT 84)

Horaires Adolescents - adultes :

- Mardi de 19h30 à 21h00	Salle des sports – Ch. du Vallat de Pommet – 84410 BEDOIN
- Mardi de 19h30 à 21h00	Av. R. Char – Complexe Sportif - 84210 PERNES LES FONTA.
- Jeudi de 19h30 à 21h00	Av. R. Char – Complexe Sportif - 84210 PERNES LES FONTA.

Adultes Avancés (A partir 1^{er} Dan ou Degré) :

- Mardi de 18h15 à 19h15	Dojo Gymnase du Thor (Collège) – 84250 LE THOR
- Vendredi de 19h40 à 21h00	Gymnase Ecole Mournas – 84800 L'ISLE S/ LA SORGUE

Horaires Enfants (à partir de 8 ans) :

- Mardi de 17h15 à 18h15	Dojo Gymnase du Thor (Collège) – 84250 LE THOR
- Mercredi de 10h30 à 11h30	Salle des sports – Ch. du Vallat de Pommet – 84410 BEDOIN
- Vendredi de 18h30 à 19h30	Gymnase Ecole Mournas – 84800 L'ISLE S/ LA SORGUE

Fait à le

Signature (précédée de la mention « Lu et approuvé ») :

LISTE DU MATERIEL NECESSAIRES POUR L'ENTRAINEMENT

Adultes :

- Pantalon Kimono noir.
- T-shirt du club.
- Coquille (**obligatoire**).
- Protège dents (**obligatoire**).
- Gants type boxe taille 12 minimum (**obligatoire**).
- Gants type MMA.
- Bouteille d'eau.
- Protèges tibias.

Enfants :

- Pantalon Kimono noir.
- T-shirt club.
- Chaussure de sport.
- Coquille (**obligatoire**).
- Protège dents (**obligatoire**).
- Casque (**Fortement conseillé**).
- Gants type boxe (**obligatoire**).
- Bouteille d'eau.
- Protèges tibias.

- Femmes et jeunes filles : **Protection poitrine et protection génitale conseillée.**

Correspondance des tailles des gants : - 50 kg **8 oz** / - 70 kg **10 oz** / - 80 kg **12 oz** / + 80 kg **14 oz** / par mesure de sécurité, il est vivement recommandé de prendre 1 taille au-dessus de sa taille normale.

LISTE DES DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'ENTRAINEMENT

- Formulaire d'inscription (Merci d'écrire de manière lisible).
- Certificat médical de moins de 1 an mentionnant « pas de contre-indication à la pratique du self-défense et des sports de combats ».
- 2 photos d'identité récentes.