

Boxe française Savate

ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS, ADULTES - MIXTE

La Boxe Française Savate est un sport de combat efficace, utilisant les pieds et les poings, alliant tradition et modernité. Elle s'adresse à toutes et à tous à partir de 6 ans, avec une pédagogie adaptée. Véritable gymnastique du corps et de l'esprit, elle permet au pratiquant d'acquérir résistance, endurance, force, vitesse et réflexes, avec un mental à toutes épreuves. Elle renforce la confiance en soi et le contrôle de ses émotions.



À SAVOIR

L'année sportive : du lundi 2 septembre 2019 au vendredi 26 juin 2020.



€ ADHÉSIONS (LICENCE COMPRISE)

- > Boxe Française Kangourou : 131 € pour les cours proposés en fonction de l'année de naissance.
- > Boxe française hommes et femmes : 202 € pour l'ensemble des cours proposés (cours communs adolescents et adultes) y compris durant les vacances scolaires.



IMPORTANT (pièces à fournir)

Un certificat médical indiquant obligatoirement la mention "apte à la pratique de la boxe française" devra être remis lors du premier entraînement.



CONTACTS

Responsable : Denis Targowla
Manager : Fathi Mira - Tél. : 07 81 42 23 49
E.mail : savate@levallois-sporting-club.fr
Page Facebook : [facebook.com/LSCSavate](https://www.facebook.com/LSCSavate)
Site Internet : <http://savate.levallois-sporting-club.fr/>

🕒 HORAIRES

GYMNASSE AUGUSTE-DELAUNE (SALLE PATRICK-AUGAIS)

- > Boxe Française Kangourou nés de 2004 à 2013 :
 - Nés de 2011 à 2013 : le mercredi de 17h à 18h
 - Nés de 2006 à 2010 : le mercredi de 18 h à 19 h
 - Nés de 2004 à 2005 : le mardi et de vendredi de 19h à 20h30.
 - Nés de 2006 à 2013 : débutants le samedi de 10h à 11h et de 11h à 12h
- > Savate Boxe Française nés en 2004 et avant : du lundi au vendredi de 19h à 20h30.
- > Les cours compétition sont à définir avec l'entraîneur. Palais des sports Marcel-Cerdan (salle Jean-Claude Bouttier) : lundi, mardi, jeudi de 20h15 à 21h45. Gymnase Auguste-Delaune (salle Patrick Augais) : mercredi de 20h30 à 22h.

👕 ÉQUIPEMENT

- > Chaussures spécifiques à semelles lisses (à partir de 60 €).
- > Hommes : gants, protège-tibias, protège-dents, coquille (environ 45 €).
- > Femmes : gants, protège-tibias, protège-dents (environ 35 €) + protège-poitrine (35 €).