



## Club Défense Combat 84

### **BULLETIN D'INSCRIPTION 2025-2026**

Chris : 06 79 37 54 04

[clubdefensecombat84@gmail.com](mailto:clubdefensecombat84@gmail.com)

Facebook : clubdefensecombat / Site : [www.clubdefensecombat84.com](http://www.clubdefensecombat84.com)

Instagram : club\_defense\_combat\_84

**(Merci d'écrire en majuscule)**

Nom :  
Date de naissance :  
Adresse actuelle :

Prénom :  
Lieu de naissance :

**Pour les mineurs - Nom-prénom des deux Parents :**

Nom – prénom :

Nom – Prénom :

Tél. domicile :  
Profession :  
Courriel :

Portable :

Adolescents (à partir de 13 ans) - Adultes : Cotisation **225 euros (+ 77 euros** Licences avec assurances) = **310 EUROS annuel**.

Enfants (à partir de 8 ans) : Cotisation **145 euros (+ 72 euros** licences avec assurance) = **217 EUROS annuel**.

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

*Tarif famille à voir les responsables du club*

**Horaires Adolescents - adultes :**

- 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.
- Samedi de 10h30 à 12h00	590 chemin de Sainte-Hilaire – 84170 MONTEUX

**Adultes Avancés (A partir 1<sup>er</sup> 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
- 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 ou short.
- 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 ou short.
- T-shirt club.
- 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 ». POUR LES NOUVEAUX INSCRITS.
- 1 photo d'identité récentes pour les nouveaux inscrits.