



## Club Défense Combat 84

### **BULLETIN D'INSCRIPTION 2024-2025**

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

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

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

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

**Instagram :** [club\\_defense\\_combat\\_84](https://www.instagram.com/club_defense_combat_84)

**(Merci d'écrire en majuscule)**

Nom : Prénom :  
Date de naissance : Lieu de naissance :  
Adresse actuelle :  
  
Tél. domicile : Portable :  
Profession :  
Expérience martiale :  
Courriel :

Adolescents (à partir de 13 ans) - Adultes : Cotisation **225 euros** (+ **75 euros** Licences avec assurances) = **300 EUROS annuel.**

Enfants (à partir de 8 ans) : Cotisation **145 euros** (+ **65 euros** licences avec assurance) = **210 EUROS annuel.**

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

*Tarif famille voir les responsables du club*

#### **Horaires Adolescents - adultes :**

- Mardi de 19h00 à 20h30	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.
- 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.
- 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.