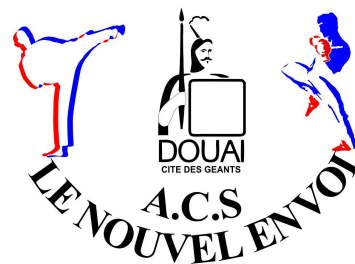


SAISON 2020/2021



Entraînements : Complexe Sportif de la Porte d'Arras
Rue d'Arras 59500 DOUAI

EMS - COURS PETITS RENARDS (3/6 ans - sur avis de l'encadrement)

Ecole de Boxe Pieds Poings Educative

SAMEDI de 13 heures 30 à 14 heures 30 : Pas de cours pendant les vacances scolaires

BOXE FRANCAISE : Licence FFSBF

ENFANTS - PREADOS 7/13 ans

Savate Boxe française

MERCREDI de 17 heures 15 à 18 heures 30

VENDREDI de 18 h 15 à 19 heures 30

ADOS - ADULTES 14 ans et Plus

Savate Boxe Française

MERCREDI et VENDREDI de 19 heures 30 à 21 heures

COURS MAINTIEN DE LA FORME 14 ans et Plus : Licence FFSBF

Savate Forme - Stretching, Fitness Boxe

LUNDI et MERCREDI de 18 heures 30 à 19 heures 30

COURS PREPARATION PHYSIQUE & TECHNICO TACTIQUE

ADOS - ADULTES 14 ans et Plus

LUNDI de 19 heures 30 à 21 heures

Condition d'accès : Sur avis de l'encadrement à partir de 14 ans

Ponctualité et présence régulière, vouloir travailler, s'investir régulièrement en cours

Dossier médical complet et passeport sportif pour les compétiteurs

L'encadrement peut être renforcé par certains de nos licenciés expérimentés.

RUNNING : Boucles de GAYANT

Running : En complément de notre pratique en salle, nous sommes favorables à la planification de séances de running à l'initiative de nos adhérents et d'un ou plusieurs coordinateurs. Planning à l'initiative des coordinateurs et préparation des Boucles de Gayant.

Voir au verso

<http://www.acsnouvelenvol.e-monsite.com>

Pas de cours les jours fériés
et jours de compétitions selon directives club

FULL CONTACT / CONTACT DEFENSE : licence FFKMDA

ENFANTS - PREADOS 7/13 ans

Full contact / Light contact

MARDI et JEUDI de 18 heures 30 à 19 heures 45

ADOS - ADULTES 14 ans et Plus

Full contact / Light contact,

MARDI et JEUDI de 19 heures 45 à 21 heures 15

SPORT ADAPTE : licence FFSBF

ACTIVITE BOXE FRANCAISE

VENDREDI de 17 heures 30 à 18 heures 30

Entraînements : 139, Rue du bloc 59500 DOUAI

CONTACT DEFENSE : licence FFKMDA

ENFANTS - PREADOS - ADULTES (à partir de minimales 2ème année)

Contact Défense

LUNDI 19 heures à 20 heures 30

Préparation spécifique

Lundi 19h30 à 21 heures

CANNE DE COMBAT : licence FFSBF

ENFANTS - PREADOS - ADULTES à partir de 7 ans

Canne de combat

VENDREDI de 18 heures 30 à 20 heures (1 semaine sur 2)

EMS - COURS RENARDS (7/11 ans - sur avis de l'encadrement)

Ecole de Canne de Combat Educative

VENDREDI de 17 heures 30 à 18 heures 30

Une saison découverte pour les 7/11 ans

SPORT SUR ORDONNANCE

Nous travaillons en lien avec la plate forme du Douaisis.

<http://www.acsnouvelenvol.e-monsite.com>

Pas de cours les jours fériés
et jours de compétitions selon directives club