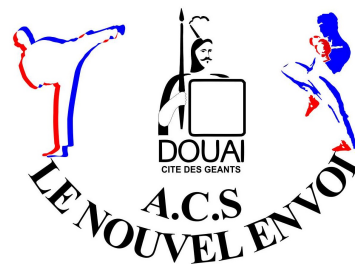


# SAISON 2019/2020



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

### **Tous licenciés disciplines Pieds Poings**

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 FFSA

ACTIVITE BOXE FRANCAISE

SAMEDI de 10 heures à 11 heures

Entraînements : 139, Rue du bloc 59500 DOUAI
--

POINTFIGHTING : licence FFKMDA

Académie des Hauts-de-France de Pointfighting : licence FFKMDA

ENFANTS - PREADOS - ADULTES

**Pointfighting**

LUNDI 19 heures 45 à 21 heures 15

CANNE DE COMBAT : licence FFSBF

ENFANTS - PREADOS - ADULTES à partir de 7 ans

**Canne de combat**

VENDREDI de 18 heures 30 à 20 heures (2 semaines sur 3)

*Possibilité de RUNNING (tous licenciés) les vendredis où il n'y a pas cours de Canne de combat - Ados et adultes - Départ Porte d'Arras à 18 h 15*