



FICHE D'INFORMATION Saison 2021/2022

ULTIMATE // SAVATE BOXE FRANCAISE

Liste des équipements à prévoir

- 1 Tenue de sport correcte (**Obligatoire**)
- 1 Paire de gants. (**Obligatoire**)
- 1 Protège-dents. (**Obligatoire**)
- 1 Paire de chaussures de boxe (chaussons de danse pour les enfants)
- 1 Coquille (**Obligatoire pour les garçons/hommes**)
- 1 Protège poitrine.
- 1 Paire de protèges tibias
- 1 Corde à sauter
- 1 Tapis de Sol
- 1 Gourde ou bouteille d'eau

Les horaires des entraînements

Adultes (à partir de 14 ans)

- Lundi : 19h30-20H30 : Cours Cardio Boxe tous niveaux (*donné par Cécile*)
- Lundi 20H-21h30 : Cours Spécial compétiteurs (*en période de compétition, donné par Alexandre*)
- Mercredi 20H-21H30 Cours adultes (*donné par Alexandre*)
- Vendredi 20H-21H30 Cours adultes (*donné par Alexandre*)

Enfants (à partir de 7 ans jusqu'à 14ans)

- Mercredi 18H-19H Cours enfants de 7 à 10 ans (*donné par David*)
- Mercredi 19H-20H Cours enfants de 11 à 14 ans (*donné par Sébastien*)
- Vendredi 18H-19H Cours enfants de 7 à 10 ans (*donné par Alexandre*)
- Vendredi 19H-20H Cours enfants de 11 à 14 ans (*donné par Alexandre*)

Les entraîneurs

Alexandre Scozzaro : Monitorat Savate Boxe Française
David Delcasse : Monitorat Savate Boxe Française
Sébastien Bousquet : Monitorat Savate Boxe Française
Cécile Jousseau : Instructeur Fédéral FFK

Lieu de l'entraînement

Salle Multisports
Chemin de la Forêt Salle Multisports
Lieu-dit Faouquette
82600 Verdun sur Garonne

Renseignements au 06.67.88.37.35

Site Internet : www.verdun-boxe-francaise.fr
FaceBook : www.facebook.com/Ultimate.sbf.82
Instagram : usbf.82