



STAGE DE BOXE

FONDAMENTAUX
PIEDS-POINGS

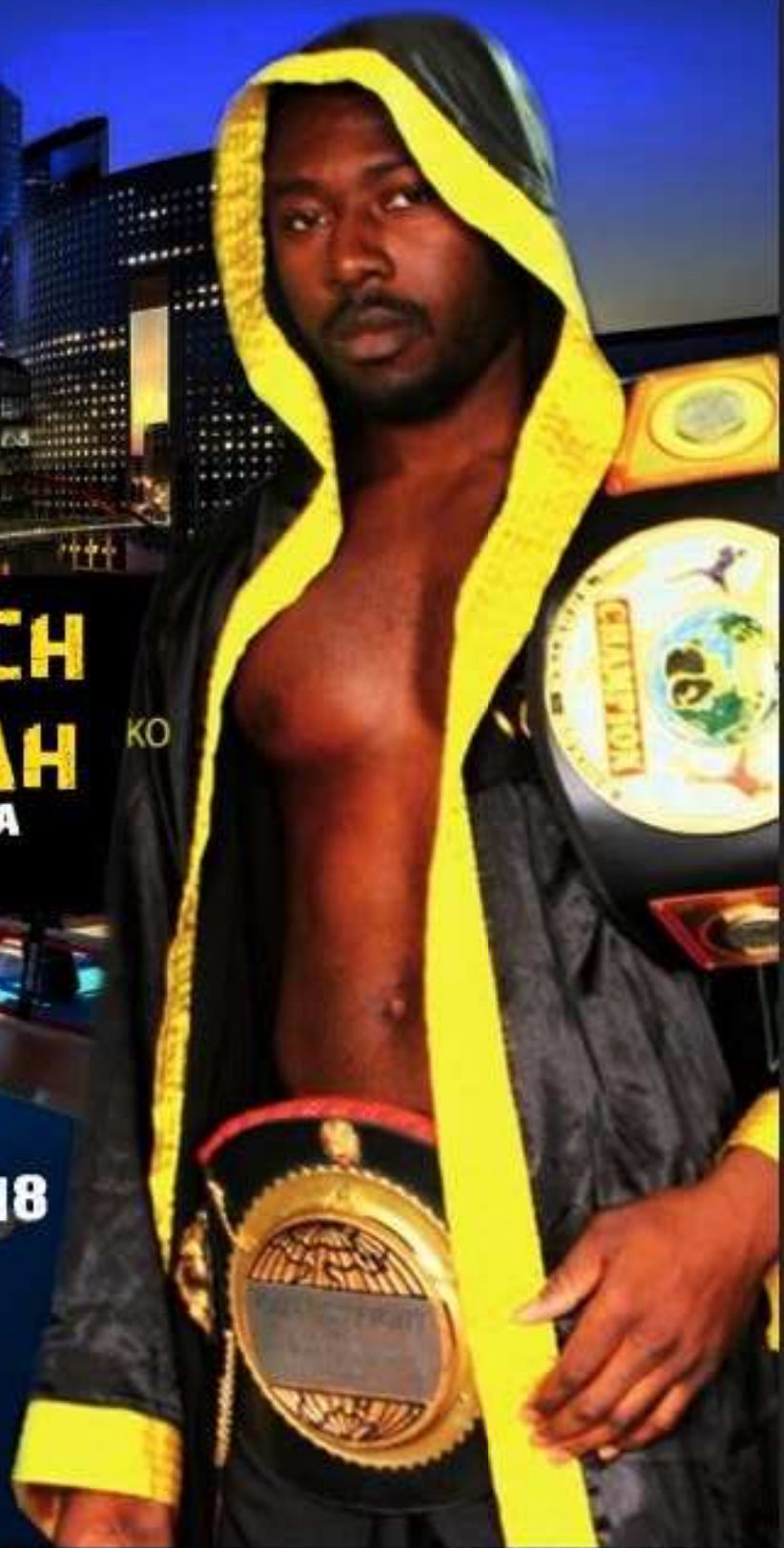
PLACES
LIMITEES!

3 X CHAMPION DU MONDE
2 X CHAMPION D'EUROPE
7 X CHAMPION DE FRANCE

**ENOCH
EFFAH** KO

FONDATEUR DES CENTRES
WWW.NOKEFA.COM

NOKEFA



SAMEDI **31** MARS 2018

ADRESSE

112 BOULEVARD SAINT DENIS
92400 COURBEVOIE

RENSEIGNEMENTS

WWW.IFC.HAMOUR.FR
06 84 18 62 70

HORAIRES

8-15 ANS 9H30-10H30
16 ANS ET+ 11H-12H30

PARTICIPATION

15 EUROS
25 EUROS

FICHE D'INSCRIPTION AU STAGE DU 31 MARS 2018

ENOCH EFFAH



STAGE OUVERT à TOUS, TOUS NIVEAUX

Tenue :

- Tee-shirt et Bas de survêtement ou short, tenue de Boxe.
- Chaussures de sport légères à semelles plates, à METTRE SUR PLACE, pas de chaussures de ville s'il vous plait !
- Protections complètes Obligatoires (Gants de Boxe ou karaté, Protèges Dents, Protèges Tibias, Coquille pour Homme/Femme et Protège Poitrine pour Femme)
- Prévoyez de quoi vous essuyez et vous changez sur place car il n'y a pas de douches !

Rythme du stage : ouvert à tous, Débutants comme Confirmés.

Le stage sera basé sur les fondamentaux de la Boxe Pieds-Poings à un rythme accessible à tous. Axé sur l'échange technique, physique et mental, les combinaisons simples et variées de notre champion ENOCH EFFAH vous aideront certainement à enrichir votre expérience et révéleront en vous votre potentiel à gérer les différents types d'efforts.

Séance Dédicace avec le Champion à la fin de chaque séance Enfants comme Adultes

La Fiche d'inscription à retourner, signée puis scannée (photo possible) afin de l'envoyer par mail

Au plus tard le Dimanche 25 MARS à : ifc.hamour@gmail.com

Nom de Famille du responsable légal :

Nom de l'enfant ou ADULTE : Prénom : Club :

N° de Licence FFKDA ou FFSBF ou AUTRE :

Pour les MINEURS : J'AUTORISE Mon Enfant à participer au stage Organisé en date ci-dessous.

SAMEDI 31 MARS 2018

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Enfants 8 - 15 ans | de 9H30 à 10H30 | <u>15 Euros</u> |
| <input type="checkbox"/> | 16 Ans et + | de 11H à 12H30 | <u>25 Euros</u> |

➤ Personnes joignables rapidement en cas d'accident (Nom et Tél Fixe ou Portable) :

1 NOM : Tél :

2 NOM : Tél :

Utilisation des Photos et Vidéos :

- J'autorise
L'utilisation de mon image ou celle de mon enfant sur site internet et ou réseaux sociaux pour communiquer sur le stage.
- Je n'autorise pas

PARTICIPATION VIA LES MOYENS SUIVANTS (Cochez la case correspondante)

- PAYPAL ifc.hamour@gmail.com
- Chèque (à l'ordre [ifc Hamour](mailto:ifc.hamour@gmail.com)) ou Espèces pour toutes les personnes internes au club s'inscrivant sur place **avant le 25 Mars** (venir avec la fiche d'inscription remplie et signée).
Pour les extérieurs au club qui souhaitent se déplacer pour l'inscription au stage. Merci de nous contacter avant pour vous donner nos horaires.

Fait le À SIGNATURE :

www.ifc-hamour.fr

<https://www.facebook.com/InternationalFightingClubHamour/>