



**CHANGEMENT DE SALLE PRÉVU  
EN COURS DE SAISON  
-> ESPACE SPORTIF DÉOMAS**

asc07.contact@gmail.com

## FICHE DE SYNTHÈSE A.S.C. - ANNONAY SPORTING CLUB



++  
++  
++  
++

**SAISON  
2026/2027**



### COURS

#### ECOLE DE BOXE

*pour les enfants de 7 à 12 ans*

*L'apprentissage des techniques de la Boxe française implique le développement des habiletés motrices de l'enfant (équilibre, coordination, agilité, ...) tout en le responsabilisant (contrôle des coups, respect des règles et des autres, ...)*

#### CARDIO'BOXING

*pour toutes et tous, à partir de 12 ans*

*Ces cours s'adressent à celles et ceux qui souhaitent pratiquer une activité physique intense sans risquer de recevoir de coups. Au programme, maintien et remise en forme physique : renforcement musculaire, cardio'-training, coordination, souplesse, ...*

#### BOXE FRANÇAISE

*accessibles à toutes et tous, débutant(e)s et confirmé(e)s*

*Pour découvrir ou se perfectionner en Boxe française, ces entraînements permettent d'apprendre les techniques de boxe pied-poing et les déplacements spécifiques du "noble art à la française" dans le but de pratiquer en situation d'assaut. (Assaut : opposition avec contrôle des coups).*



### HORAIRES



| Lundi                           | Mardi                                                     | Mercredi                     | Jeudi                           | Vendredi                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                           | 14h - 15h30<br>Ecole de boxe |                                 | 17h30 - 18h30<br>Ecole de boxe                                             |
| 18h30 - 19h30<br>Cardio' boxing | 18h30 - 20h<br>Ateliers sportifs<br>(selon programmation) |                              | 18h30 - 19h30<br>Boxe française | 18h30 - 19h30<br>Cardio' boxing                                            |
| 19h30 - 20h30<br>Boxe française |                                                           |                              | 19h30 - 20h30<br>Cardio' boxing | 19h30 - 20h30<br>Boxe française + Savate<br>BF (compétiteurs et confirmés) |



### TARIFS

Adhésion club : **30 €**

Enfant - Ecole de boxe : **140 €**

Etudiant (collège, lycée et supérieur) : **180 €**

Adulte : **200 €**

(Pass Sport, PASS'Région jeunes, Chèques-Vacances acceptés)



*Pour l'assurance de votre pratique au sein de l'Association A.S.C. des documents d'information sont à votre disposition. Vous avez la possibilité de souscrire à des extensions de garanties, vous pouvez nous contacter pour avoir plus d'informations.*



### MATERIEL

- ✓ Tenue de sport
- ✓ Baskets d'intérieur (semelles lisses, non marquantes et propres - sorties du sac et mises à l'entraînement)
- ✓ Gants de boxe
- ✓ Mitaines ou bandes
- ✓ Corde à sauter
- ✓ Bouteille d'eau (important !) et serviette

#### + POUR BOXE FRANÇAISE

- ✓ Protège-dents simple (mâchoire supérieure)
- ✓ Coquille (pour les garçons)
- ✓ Protection pelvienne et protège-poitrine (pour les filles)
- ✓ Protège-tibias



### DOCUMENTS

- ✓ Fiche d'inscription
- ✓ Photo d'identité
- ✓ Certificat médical (ou questionnaire de santé si vous avez remis un certificat médical de moins de 3 ans)
- ✓ Certificat de scolarité pour bénéficier du tarif "étudiant"

