

“

LE SPORT POUR TOUS, LE HAUT
NIVEAU POUR CHACUN !

”



CONTACTEZ-NOUS

cou.boxes@gmail.com

@cou.boxes

06 85 95 35 36

<https://www.c-o-ulis.fr/43+boxes.html>

C.O.U BOXES



ENFANTS/ADOS

Catégories/Tarifs

CATÉGORIE	TARIF	LIEU
ENFANTS (Primaire) Cp à CM2	90€	GYMNASE DES AMONTS Rue de Vendée, 91940 Les Ulis
ADOS (Collège) 6ème à 3ème	130€	GYMNASE DES AMONTS Rue de Vendée, 91940 Les Ulis

Planning ENFANTS/ADOS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
CP - CE1 - CE2 Enfants		19h-20h G1 Débutants SBF* (Salle polyvalente)		19h-20h G2 Confirmés Anglaise/SBF* (Salle polyvalente)	18h30-19h30 G1 Débutants SBF* (Salle polyvalente)	14h-15h30 G1, G2, G3 Anglaise G2 Confirmés SBF* (Salle polyvalente)
CM1 - CM2 Enfants	18h-19h G3 Débutants SBF* (Salle polyvalente)					
Adolescents De 11 à 15 ans (11 ans au 31/08/23)	Savate Boxe Française 18h30-20h (Salle polyvalente)	Boxe Educative Assaut 18h30-20h (Salle polyvalente)		Savate Boxe Française 18h30-20h (Salle polyvalente)	Boxe Educative Assaut 18h30-20h (Salle polyvalente)	Savate Boxe Française 14h-15h30 (Salle polyvalente)

QUELLES DISCIPLINES ?

Notre Section se diversifie, en plus d'être une section multi-boxe, où on y pratique la Boxe (Anglaise), la Savate Boxe Française, nous vous proposons également des cours de Cardio Boxe / Savate Forme (activité mixte, sans opposition et en musique) ainsi que la pratique de la Canne de Combat (discipline associée de la Savate Boxe Française) ou de self défense.

Vous pouvez venir en loisir ou compétiteur, être novice ou confirmé, tout le monde trouve sa place.

Pour les Boxes il existe deux formes d'affrontement :
L'assaut : cette pratique est accessible à tout le monde. Elle est proposée en compétition en Savate Boxe Française et en Boxe. On privilégie la gestuelle, la précision et la vitesse (KO interdit).

Le Combat n'est pas autorisé chez les moins de 18 ans, sauf autorisation parental préalable. En combat, on privilégie la puissance et l'efficacité des coups portés (KO autorisé).

Les compétiteurs adultes pourront avoir également accès aux compétitions (light contact et combat) des formules sportives dérivées du karaté (Full-Contact, Kick-Boxing, K1) ou d'autres disciplines.

MOYEN DE PAIEMENT

Chèque (à l'ordre du C.O.U Boxes)

Espèces

ANCV

Virement bancaire/Carte bancaire (lien à demander par mail)

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

PROTÈGE DENT 

CHAUSSENS 

GANT DE BOXE 