

“

LE SPORT POUR TOUS, LE HAUT  
NIVEAU POUR CHACUN !

”



## CONTACTEZ-NOUS

[cou.boxes@gmail.com](mailto:cou.boxes@gmail.com)

@cou.boxes

06 85 95 35 36

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

## C.O.U BOXES



## ADULTES

## Catégories/Tarifs

CATÉGORIE	TARIF	LIEU
ADULTES à partir de 16 ans	Hommes : 200€ Femmes : 180€ Cardio Boxes : 120€	GYMNASE DES AMONTS Rue de Vendée, 91940 Les Ulis

## Planning ADULTES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Savate Boxe Française 20h-22h (Salle polyvalente)	Savate Boxe Française 20h-22h (Salle polyvalente)	Musculation 20h30-22h30 Compétiteurs (Salle de musculation)	Savate Boxe Française 20h-22h (Salle polyvalente)	Savate Boxe Française 20h30-22h30 (Grande salle)	Compétiteurs SBF/Boxe 15h30-17h (Salle polyvalente)
Boxe 20h-22h (Salle polyvalente)	Boxe 20h-22h (Salle polyvalente)		Boxe 20h-22h (Salle polyvalente)	Boxe/ Stages de Boxes 20h30-22h30 (Grande salle)	
	CARDIO-BOXE 20h15-21h : Hit 21h-22h : Cardio Boxes (Petite salle)			CARDIO-BOXE 20h30-22h30 (Grande salle)	

## 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 

BASKETS PROPRES 

GANT DE BOXE 