



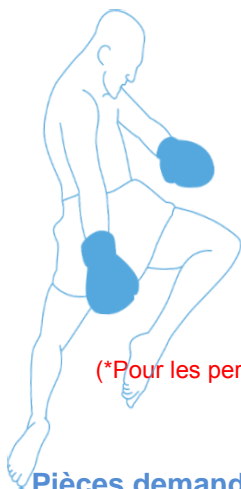
MIXED MARTIAL ARTS

2021 - 2022
Reprise le 07/09/2021

Lieu de pratique : Racing Club de France 5 rue Eblé, 75007 Paris

Sport de combat le plus tendance du moment, le MMA est un mélange de nombreuses techniques de combat, empruntées au judo, à la lutte, à la boxe thaï, au Grappling, et au Jiu-jitsu, ce qui en fait une des disciplines les plus complètes.

Coach Boubacar Balde, combattant professionnel et entraîneur de combattants professionnels, vous propose de vous initier aux Mixed Martial Arts.



Conditions

à partir de 15 ans
né(e) en 2006 et avant

Cotisation annuelle (licence inclus)

Tarif unique : 410 €
Tarif étudiant* : 390 €

(*Pour les personnes âgées de 18 à 25 ans engagées dans un cursus d'enseignement supérieur APRES BAC, sur présentation d'un justificatif)



Pièces demandées :

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer auprès du secrétariat sportif Eblé ou à télécharger sur le site internet www.racingclubdefrance.net).
- Certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique du MMA en loisir datant de moins de 3 mois.
- 1 photo d'identité récente.
- 1 chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle, à l'ordre du Racing Club de France.

Une carte d'accès au Site sportif Eblé vous sera délivrée, après validation de votre inscription, à retirer à l'accueil.
Badger est obligatoire dès l'entrée au Racing Club de France.

HORAIRES 2021 – 2022

Dojo (1^{er} étage) :

- Mardi 19h00 – 20h30
- Jeudi 19h00 – 20h30

Déroulement des cours :

- Échauffement
- Techniques Boxe pieds/poings : positions/déplacements/percussions/esquives ;
- Techniques Takedown/Emmener au sol : timing/single leg/double leg/fauchage ;
- Grappling : positions au sol, attaque et défense, clés de bras/de cheville, soumissions ;
- Renforcement musculaire, étirement puis retour au calme.

Contact

Valérie Givernaud
Tél : 01 40 61 60 94
Mail : v.givernaud@rcf.asso.fr

La période s'étend du 7 Septembre 2021 au 9 juin 2022
(Hors vacances scolaires et jours fériés).