



## Foyer Rural d'Epiais-Rhus Saison 2021-2022

### BOXE enfants

Pour les enfants de 6 ans à 12 ans. Au-delà de cet âge, privilégier le Muay Thai.

Grâce à des exercices et à des jeux adaptés, les enfants peuvent pratiquer de façon ludique et en toute sécurité, un sport très complet qui combine des techniques de boxe et d'arts martiaux et enseigne des valeurs importantes telles que le respect de l'adversaire et le contrôle de soi-même et de ses émotions.

Dans le cadre des assauts qui accompagnent nos entraînements, les enfants n'ont pas la possibilité de porter les coups mais uniquement des touches.

**Les cours ont lieu : le jeudi de 17h à 18 h dans la salle du Foyer Rural à**

**EPIAIS-RHUS.**

Tel pour plus d'informations. 07.84.38.38.18



## Foyer Rural d'Epiais-Rhus Saison 2021-2022

### MUAY THAÏ ado/adultes

La boxe Thaïlandaise ou Muay Thai est un sport de combat et art martial d'origine thaïlandaise. Les coups autorisés sont les suivants :

Coups de poings, de coudes, de genoux et de pieds. Les saisies sont autorisées ainsi que quelques projections. C'est la boxe pieds/poings la plus complète. C'est une discipline qui s'adresse aussi bien aux ados, à partir de 13 ans qu'aux adultes, pour celles et ceux qui recherchent une pratique de loisir, recherchant l'opposition gestuelle, des combats aux touches contrôlées ou bien l'exécution de frappes plus puissantes dans les boucliers de frappe.

Ce sport permet un meilleur contrôle de ses émotions associé à un effet exécutoire, toujours dans le respect de l'adversaire et de la discipline.

**Les cours ont lieu : le jeudi de 18h à 19h, dans la salle du Foyer Rural**

**A EPIAIS-RHUS**

Tel pour plus d'informations : 07.84.38.38.18

**Pass sanitaire obligatoire.**