

Dès 14 ans

2020-2021



PARIS UNIVERSITÉ CLUB KICK BOXING K1



www.puc.paris/kickboxing



PUC – Paris Université Club



[puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)

GLORY
GLORY
GLORY
GLORY
GLORY



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le **K1 Rules** est une discipline de **Kick Boxing** où l'intention du kickboxeur est de battre son adversaire avec pleine puissance et force. Les coups de pieds, les coups de poings et les coups de genou doivent être assénés avec **vitesse** et **détermination, précision**, créant un contact solide. Les coups sont autorisés à l'avant et sur le côté de la tête, l'avant et le coté du corps, sur les faces interne et externe de la cuisse, le balayage est également autorisé.

Responsable pédagogique :
Dieudonné MENOUNGA

Diplômé d'Etat : BPJEPS, DEJEPS et
DESJEPS

Diplômé d'université en
Préparation physique et
Réathlétisation



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 8 septembre

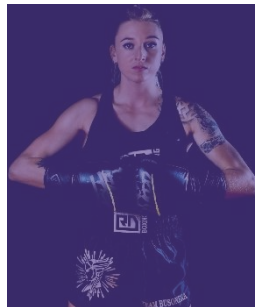
TOUS NIVEAUX MIXTES

Dojo - Espace Sud – Cité Internationale Universitaire de Paris

Mardi	20h00 à 22h00
Jeudi	20h00 à 22h00

EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

- short de Kick Boxing
- tee-shirt
- gants de boxe
- bandes
- protège-tibias
- protège-dents
- coquille
- corde à sauter



**Ces équipements sont disponibles auprès du responsable pédagogique
Dieudonné MENOUNGA**



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

INSCRIPTION	KICK BOXING		MULTI BOXE (Kick Boxing + Boxe Thai)	
	Actif	Etudiant	Actif	Etudiant
Annuelle	335€	235€	475€	375 €
Trimestrielle	150€			/
Mensuelle	50€			/
A la séance	15€			/

Pièces à fournir

· 2 photos d'identité

- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du Kick Boxing-K1 Rules** datant de moins de **3 mois** (obligatoire)
- Le règlement intégral de votre cotisation (possibilité de la payer en 3 fois : 3 chèques)
 - La carte d'étudiant (si besoin)

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les Parisiens.

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris
01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
www.puc.paris

SECTION KICK BOXING

Dieudonné MOUNGA
07 78 66 23 24
kickboxing@puc.paris

ACCÈS

DOJO ESPACE SUD CIUP

17 boulevard Jourdan
75014 Paris

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Cité Universitaire
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

