

REGLEMENT DU CLUB

Généralités La salle n'est pas seulement un lieu d'entraînement, c'est aussi un lieu d'étude où tous apprennent à s'améliorer physiquement et mentalement. Lors des entraînements, les spectateurs sont toujours reçus avec plaisir ; ils s'abstiendront de fumer, de parler.

Tenue Il est indispensable que les pratiquants commencent la leçon par un échauffement musculaire. Ils termineront le cours en exécutant quelques exercices favorisant le retour au calme.

Le pratiquant

1. Il est tenu d'enlever bracelets, montre, collier ou chaînettes
2. S'abstenir de parler. Au repos il garde une attitude correcte. Par son comportement il doit être un exemple afin de respecter la Boxe et ses camarades.
3. Il respecte le moniteur ainsi que les pratiquants.
4. Il est attentif à toutes les explications de l'entraîneur, il applique les instructions reçues
5. Il contribue dans la mesure de ses moyens physiques à la préparation et mise en ordre de la salle.

Recommandation

Il est recommandé d'éviter un repas avant l'entraînement, une légère collation est préférable.

Bat : Contrôle de soin, respect, discipline, plaisir du sport, défense.