



Commune de DOUVRES

STAGES DÉCOUVERTES



Jean- Baptiste Nicod **Champion du monde de Kick-boxing** et la mairie de DOUVRES vous proposent une initiation gratuite Kick-boxing. Ce stage se déroulera de 14h à 16h le samedi 28 septembre à la salle des fêtes de DOUVRES et s'adresse aux jeunes de 13 à 16 ans.

Programme :

- présentation du Kick-boxing.
- initiation progressive basée sur des activités ludiques et jeux sportifs.
- mise de gant, et découverte du Kick-boxing
- développement des notions de base
- mise en situation (assauts)
- retour au calme / étirements
- distribution de photos dédicace



Inscription :

Les inscriptions se font à la mairie de Douvres pendant les heures d'ouverture. Les places sont limitées.

Modalités :

Pour que votre dossier d'inscription soit complet vous devez fournir :

1. un certificat médical de moins de 3 mois, ou photocopie de la licence de l'année sportive 2018-2019.
2. une attestation d'assurance responsabilité civile et extrascolaire pour l'année en cours.
3. la fiche d'inscription (donnée à la mairie).

Aucune inscription ne sera prise en compte si le dossier est incomplet.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :

La mairie de Douvres

04.74.38.22.78

ou

Lionel MOUGEOT, Maire-Adjoint

06.83.26.35.23