

## SAINT CLAR - Reprise des cours de Savate Boxe française



SAINT CLAR - Reprise des cours de Savate Boxe française

Le club de savate boxe française de St CLAR a fait sa rentrée pour tous, depuis le lundi 5 septembre, a la salle des fêtes de St CLAR. Les cours se déroulent du lundi au mercredi de 19 heures 45 à 21 h 00. Un cours spécifique comprenant : préparation physique type Crossfit sera mis en place le dimanche matin à partir du mois d'Octobre

Le club propose également des cours multi boxe : Sel défense ( MMA), Kick boxing ( K1 Rules) et un cours plus orienté vers les féminines avec la savate Forme .

Un cours différent est proposé tous les soirs et les adhérents sont libres de participer au cours ou bien de venir juste pour se défouler sur un sac de frappe.

Ces cours correspondent au public mixte de plus de douze ans. Le club compte un moniteur, et des futurs initiateurs qui commencent leur formation dès le mois de Novembre. Les débutants peuvent faire trois cours d'essai gratuits. Les licenciés, apprécient cette belle et grande salle, tout à fait fonctionnelle pour la savate et prochainement équipée d'un ring et de plusieurs sacs de frappe.

La savate boxe française est un sport de combat dont la pédagogie est basée sur l'assaut (touche contrôlée). On cherche à atteindre l'autre pour être dominant et marquer des points mais tous les coups sont à la touche, sans violence. Ainsi, celui qui est dominé peut s'organiser en défense et riposter sans danger. L'an passé, le club avait plus de trente licenciés dont 25 % de féminines et des compétiteurs en assaut.

La compétition n'est pas une finalité puisque la majorité des pratiquants sont en section loisir et cherchent autant à se sentir rassurés que défoulés et en bonne condition physique.

Durant l'année, le club a organisé des animations, et des sorties conviviales( karting, paintball....) et participe a de nombreux stages encadrés par l'équipe de France.

N'hésitez plus, venez nous rejoindre, ambiance conviviale garantie !

**Pour tous renseignements : 06 44 25 58 32 et le site du club « [www.tbf.savate.fr](http://www.tbf.savate.fr) ».**