

REGLEMENT INTERIEUR :

Tenue exigée :

- Short noir+T-shirt blanc
- prévoir : chausson, tongues ou espadrille.
- Protège dent+coquilles/hommes et bustiers de protection/femme.

Age minimum :

- A partir de 6 ans : sport individuel ou collectif.
- A partir de 10 ans : sport de combat.

VISITE MEDICALE OBLIGATOIRE UNE FOIS PAR AN

Transport :

- Covoiturage encouragé,
- Possibilité d'un minibus avec départ de Cahors (entraînera des frais supplémentaires à l'année : se renseigner avec l'encadrement)

Sécurité :

- Pas de chaussure sur le tatami,
- Echauffement obligatoire,
- Respect de l'autre et des plus petits,
- Ecouter les conseils, ne pas faire n'importe quoi, seul le responsable du cours à autorité pendant le sport combat.
- Sera exclu toutes personnes ne voulant pas respecter les consignes de sécurités.**

Horaires :

Tous les vendredis de 20h00 à 22h00. (Sauf jours à exceptions)

Vie Associative :

-Chacun (les plus de 16 ans aura obligation de diriger et encadrer le groupe des plus petits à tour de rôles.

-Le sport doit être convivial, seul l'esprit d'entraide et d'équipe sera toléré sur le tatami et autre endroits, ou rencontres.

Nettoyage de la salle :

Le nettoyage de la salle est obligatoire pour tous et par tous.

-Après le cours

-A chaque fois

-Tous le monde prendra 5 mn pour passer le balai, ranger le matériel, passer la serpillère.

-Nettoyer également les locaux, toilettes etc....