



RÈGLEMENT INTERIEUR M.M.A

Toute personne désirant faire partie de notre Centre devra nous fournir :

- Sa fiche d'inscription avec l'acceptation du règlement intérieur signé
- Un certificat médical de non contre indication à la pratique du M.M.A
- Une photo d'identité
- Une attestation d'assurance

TARIFS M.M.A

« Arts martiaux mixtes »

Tous les mardis et mercredis soirs

20 € / mois

+ 30 € d'adhésion à l'Academie One Step (année)

Chèques rédigés à l'ordre de « ACADEMIE ONE STEP »
(Le paiement en espèce est autorisé)

// Carte Pass Sport NON acceptées //

// COS Mairie d'ARLES acceptée //

RESPECT

- . Respecter l'entraîneur, les partenaires et le matériel.
- . Adopter un langage correct et une attitude positive en toutes circonstances.
- . Aucun comportement violent ou discriminatoire ne sera toléré

SECURITÉ

- . Port des protections obligatoire (gants, protège-dents, coquille, protèges-tibias, etc...).
- . Echauffement obligatoire avant toute pratique
- . Interdiction de pratiquer sous l'influence d'alcool, de drogues ou de substances dopantes.
- . Stop immédiat en cas de blessure ou de douleur inhabituelle.
- . Stop immédiat au mots injurieux de toutes sortes

HYGIÈNE

- . Arriver avec une tenue propre et adaptée (Short, t shirt, débardeur, rashguard...).
- . Ongles coupés et propres pour éviter les blessures
- . Utiliser une serviette et une bouteille d'eau personnelle
- . Douche et hygiène personnelle avant l'entraînement

COMPORTEMENT EN ENTRAÎNEMENT

- . Respecter les consignes technique et tactiques données par l'entraîneur
- . Contrôler sa force lors des exercices avec partenaire
- . Ne pas utiliser les techniques apprises en dehors du cadre sportif ou d'une situation de légitime défense.

ASSIDUITÉ ET ENGAGEMENT

- Prévenir en cas d'absence ou de retard
- Participer activement et rester concentré pendant les séances
- Aider à ranger le matériel après l'entraînement

GÉNÉRAL

- Les **TÉLÉPHONES** portables doivent être en **SILENCIEUX** durant toute la durée du cours.
- Les **BIJOUX** sont **INTERDITS**
(l'Académie décline toute responsabilité en cas de perte de vos objets de valeurs)
- Pas de chewing-gum ni autres aliments à l'intérieur de la salle.
- L'athlète doit arriver au moins 5 minutes avant le début du cours.
- Aucune restriction concernant les cheveux ou maquillage.
- Tout élément perturbateur au sein du groupe, et toute attitude irrespectueuse face aux autres athlètes ainsi que vis à vis du coach pourra entraîner une exclusion temporaire ou définitive des cours. (sans remboursement possible)

CONTACTS ET INFORMATIONS

Jay Vatain Directeur Artistique 06.12.22.53.35
Jordan Chanussot Professeur MMA 06.67.29.09.77



academie one step



academie_one_step



onestep.academie@gmail.com

WWW.ACADEMIEONESTEP.COM