

AFC

Pancrace - Bugeï

2014
2015

A L P H A F I G H T C L U B



WWW.ALPHAFIGHTCLUB.NET



Compétition
Loisir



COMPETITION OU LOISIR

PANCRACE: Le combat libre de l'Antiquité :

Déjà pratiqué en Grèce en 776 avant J.C, c'est le plus moderne des sports antiques. Le Pancratiaste est celui qui possède la « pleine puissance », qui maîtrise tous les aspects du combat. Le Pancrace, c'est le free-fight de l'Antiquité.

BUGEÏ: Un sport complet pour un combat total :

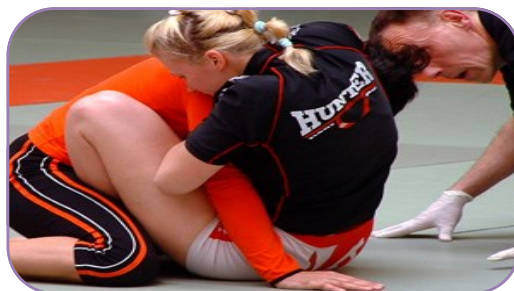
Art martial de synthèse créé en 1997, le Bugeï (en japonais, « méthode de combat ») a pour critère essentiel la recherche de l'efficacité. Son application sportive est proche du combat libre et il peut être utilisé comme système de Self-défense.

Deux sports de défense :

Leur arsenal quasi-illimité de techniques, sélectionnées pour leur efficacité pure en combat, font de nos pratiquants des combattants très polyvalents, capables de se sortir d'une grande variété de situations du combat à mains nues.

Encadrement de Haut Niveau:

Notre professeur, Thomas LE GODEC, entraîneur national, préparateur et athlète de haut niveau, est expert en Pancrace mais également diplômé en Bugeï.



Cotisations :

Scolaires (-18 ans) :	135 euros
Adultes audoniens :	135 euros
Adultes autres:	175 euros
Tarif « Compétition » :	+35 euros
Le tarif « compétition » inclut 1 licence sportive.	

A noter :

- Travail polyvalent en grappling, boxes, soumissions et combats d'application.
- Matériel (boucliers paos) fournis par le club.
- Préparation pour compétitions dans le domaine du combat libre amateur.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Dimanche 10h - 12h

Perfectionnement



Salle de Lutte Pablo Neruda, 17 rue Salvador Allende, 93400 SAINT OUEN

Mercredi 20h00 - 22h00

Tous niveaux

Vendredi 20h00 - 22h00

Tous niveaux



INFORMATIONS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- Un certificat médical de non contre indication à la pratique du pancrace de moins de 3 mois
- 2 photos d'identité
- Pièce d'identité (si vous êtes scolaire)
- Possibilité de payer en plusieurs fois (3 chèques)

CONTACT

ALPHA FIGHT CLUB

54 avenue Gabriel Péri

93400 SAINT-OUEN

Tél : 06.63.98.65.74

E-mail : taslamat@gmail.com

www.alphafightclub.com

Responsable technique Pancrace et Bugei

Thomas LE GODEC **06.09.04.70.29**

Ou directement sur les lieux et horaires d'entraînement.

INSTALLATIONS

Stade Pablo NERUDA

Salle de Lutte

17 rue Salvador Allende

93400 SAINT-OUEN

