Seilh boxing

Les «gradés»
De G à D : Joël TAILLEFER - Hugo BOLOGNESI - Paul BOLOGNESI - Marie Jo CASAS
Hervé BOLOGNESI (Entr.) - Virginie ANDRIEU - Eric BELLAICHE - Stephan BUFFET - Alexis ALLAIN
Absent sur la photo : Serge MAURIET

Le club de full contact de Seilh n'a pas encore fêté son premier anniversaire, pourtant, alors qu'en juin dernier il ne comptait qu'une dizaine d'adhérents, il en compte aujourd'hui plus de trente !
La recette du succès ? Le bouche à oreille et la convivialité ... !
Toutes les tranches d'âge sont représentées, des catégories socio professionnelles diverses, des jeunes ; C'est un large public qui compose le club. Peu pensaient faire un jour un sport de combat dans leur vie ... pourtant, tous sont là à l'heure et ne ratent que très rarement le RDV du vendredi soir. Les motivations peuvent être diverses : bien être du corps, perte de poids, besoin de se défouler en fin de semaine, renforcement musculaire ou plus orientées vers la boxe: apprendre les techniques, savoir se défendre avec ses pieds et ses poings ou faire de la compétition.
L'enseignement est orienté vers la technique plus que vers le combat proprement dit, de la façon la plus ludique possible. Ecouter, respecter les autres, progresser avec eux et non à leur détriment.
C'est en appliquant ces principes que neuf des élèves du club ont déjà obtenu la ceinture jaune, premier grade du full contact.

Le FULL CONTACT
Boxe pieds et poings au dessus de la ceinture (tête et corps) ; Pas de coup de genou ni de coude.
Equipement : gants, protège pieds, protège tibias, coquille, protège dents, casque (facultatif)
Tenue : T Shirt, pantalon de full contact, ceinture (grade)

Le CLUB
Ouvert à tous, enfants à partir de 16 ans - Entrainements le vendredi de 18h à 20h
Pratique light contact, coups portés mais non appuyés.
Les deux premiers cours sont gratuits - Cotisation annuelle : 155 euros
Cardio training en musique – renforcement musculaire – étirements – travail technique
Ancienne crèche – impasse Jean Chatain – Seilh
Infos, photos et videos : www.facebook.com/SeilhBoxingFullContact
Animateur : Hervé BOLOGNESI
Ceinture noire de Full Contact
Renseignements : 06 38 65 84 59
La devise du club : « les seuls combats perdus d'avance sont ceux auxquels on renonce » (Vaclav HAVEL).