

NOVEMBRE 2022, NUMÉRO 7

MIXED FIGHT CENTER

La newsletter mensuelle de votre salle de boxe



-EVENEMENT A VENIR -

3 DECEMBRE

" LA NUIT DES CHALLENGES 21 " GALA International de K1/ Muay Thaï auquel participera Yohan Lidon se déroulera à Saint-Fons. Au programme, 11 combattants pro donc 1 champion d'Europe.

10 DECEMBRE

PRAJEET Passage de grade en boxe thaï pour nos KIDS âgés de 7 à 15 ans.

NOUS RETROUVER

- 146 Rue des Glières,
38150 Salaise-sur-Sanne
- 09 72 58 89 43
- www.mixedfightcenter.fr
-  : mixedfightcenter
-  : Mixed Fight Center



-PASSAGE DE GRADE -

Comme dans tout art martial, la progression dans la Muay Thai est conditionnée par la connaissance des techniques et l'acquisition de certaines valeurs morales. Ces évolutions sont mises en valeurs par des grades appelés "prajeet" et "Khan". Il existe 11 niveaux répartis en deux catégories :

- 5 prajeets
- 6 khans

Les débutants : prajeet blanc ; prajeet jaune ; prajeet orange, prajeet vert, prajeet bleue, prajeet marron.

- La Maîtrise : 1er et 2^e Khan ;
- L'Expertise : 3^e au 6^e Khan.

Chaque grade est évalué par 2 épreuves :

L'épreuve technique qui vise à vérifier, selon le niveau du grade présenté, la qualité d'exécution des techniques.

L'épreuve d'assaut qui vise à vérifier, selon le niveau du grade présenté, la qualité d'exécution technique.

La présence est à confirmer auprès du bureau ;)



! ÉVÈNEMENT
KIDS !

Remise de médaille
et de diplôme

Nous vous attendons
nombreux !!

Sur place,
vente de boissons et
d'encas !!

PASSAGE DE GRADES

Samedi 10 Décembre
Boxe Thaïlandaise



Praciat debutant niveau 1

Horaires:

- 10H / 12H ENFANT 7/9 ANS
- 13h / 15H ENFANT 10/12 ANS
- 15H / 17H ENFANT 13/15 ANS

Présence à confirmer.

hello@mixedfightcenter.fr
144 rue des Glières 38150, Salaise-Sur-Sanne
09.72.58.89.43

- TEAM BUILDING -

Le Team Building, qu'est-ce que c'est ?

C'est une activité proposée aux salariés, aux collaborateurs dans le but de rassembler un groupe de personnes. Il permet d'instaurer un climat social positif dans l'entreprise, et d'améliorer ainsi les conditions globales de travail.

Dans notre cas, le club propose aux entreprises des séances d'initiation à la boxe, mais aussi aux techniques de self défense. Nous disposons également d'un espace de réunion pour les entreprises qui le souhaitent.

Jeudi 24 novembre, le club a accueilli le **BNI** qui est un groupe de chefs d'entreprises situés aux alentours de Vienne. Le groupe a participé à une séance d'initiation Boxe. Un moment de défoulement, de décompression, mais surtout une manière originale de souder les liens au sein d'une équipe.



-NOUVEAUTE MODE -

Vous les avez demandés ? Les voici !!

Adulte comme enfant, vous pouvez dès à présent **précommander** les nouveaux t-shirts et polos du club.

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à vous rapprocher du bureau pour précommander.

T-SHIRT MFC

Disponible dans les tailles 8 ans, 10 ans XS, S, M, L, XL.

20€



Modèle vêtement

*visuel non définitif