

USO LUTTE CONTACT

MMA • ORLÉANS • DEPUIS 1996



Guide d'inscription

Toutes les informations utiles pour rejoindre l'USO Lutte Contact.

ADULTES

180 €

cotisation annuelle

MOINS DE 18 ANS

160 €

cotisation annuelle

HORAIRES DES COURS

MARDI

20 h 00 – 21 h 45

JEUDI

20 h 15 – 22 h 00

AVANT VOTRE PREMIÈRE VENUE

- Une séance d'essai est possible avant l'inscription.
- Pour l'essai : short et tee-shirt sans fermeture ni boutons.
- Apportez une bouteille d'eau et une serviette.



CONTACT INSCRIPTIONS

Gilles Martin • 06 87 82 69 75

S'inscrire, simplement

Préparez les éléments ci-dessous puis remettez le dossier complet au responsable du club.

LES 4 ÉTAPES

1. Faire une séance d'essai

venez en tenue adaptée et échangez avec l'enseignant.

2. Télécharger les documents

récupérez la fiche et les éléments demandés par le club.

3. Compléter le dossier

remplissez, signez et joignez les pièces nécessaires.

4. Remettre le dossier et le règlement

l'inscription est enregistrée après réception du dossier complet.

PAIEMENT

Chèque ou espèces uniquement

Facilité en deux chèques : le premier est encaissé à l'inscription, le second en janvier.

DOCUMENTS À FOURNIR

- ☐ Fiche d'inscription complétée et signée
- ☐ 1 photo d'identité récente
- ☐ Règlement de la cotisation
- ☐ Autorisation du représentant légal pour un mineur
- ☐ Certificat médical uniquement pour les compétiteurs — voir le professeur

Votre équipement

Le matériel à prévoir après votre séance d'essai.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- ☐ Protège-dents
- ☐ Protège-tibias avec dessus de pieds
- ☐ Gants de sparring MMA
- ☐ Coquille de protection
- ☐ Rashguard
- ☐ Short de MMA sans fermeture ni boutons
- ☐ Bouteille d'eau et serviette

CONSEILLÉ

Gants de boxe • Casque de protection
Demandez conseil au professeur avant tout achat.

SÉANCE D'ESSAI

Short + tee-shirt
sans fermeture ni boutons

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU

Palais des Sports
d'Orléans

HORAIRES

Mardi 20 h 00–21 h 45
Jeudi 20 h 15–22 h 00

CONTACT

Gilles Martin
06 87 82 69 75

RÉSEAUX



TikTok



Instagram

CHECKLIST AVANT LE PREMIER COURS

- ☐ Dossier complet remis au club
- ☐ Cotisation réglée ou deux chèques préparés
- ☐ Tenue sans fermeture ni boutons
- ☐ Bouteille d'eau et serviette dans le sac



TENUE OFFICIELLE DU CLUB



PROTECTIONS OBLIGATOIRES