

INFORMATIONS PRATIQUES

Dès l'âge de 16 ans

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 2 photos d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du PANCRACE datant de moins de 3 mois [OBLIGATOIRE]**.
- carte d'étudiant (si vous êtes étudiant)
- Le règlement intégral de votre cotisation [possibilité de payer en plusieurs fois : 3 chèques]

Le PUC PANCRACE accepte : les Tickets Loisirs (CAF) et les rédu'Sports pour les parisiens.

La licence sportive FFSCDA est incluse dans les tarifs ci-dessous :

ETUDIANTS (-28 ans) : **185 euros**
ACTIFS : **335 euros**

ETUDIANTS ET ACTIFS - tarif unique & 1 licence incluse :
2 activités à choisir parmi Pancrace, Boxe Thaï ou Sambo : **436 euros.**

MONITEUR

Dieudonné MENOUNGA
BMF3° (FFSCDA)
06 69 44 03 97
E-mail :
d.menounga@yahoo.fr

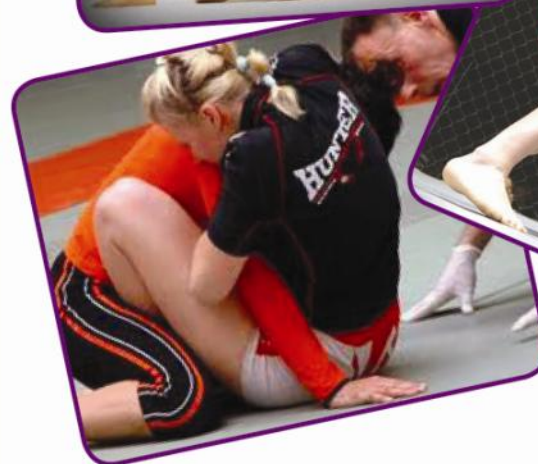
RENSEIGNEMENT

PUC - Stade Charléty
17, avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris Tél 01 44 16 62 62
RER B Cité Universitaire ou T3 Stade Charléty
Lundi 9h/17h Mardi au vendredi 9h/19h
Samedi 9h/13h et 14h/17h

PANCRACE PUC

2011 - 2012

PARIS UNIVERSITÉ CLUB



WWW.PUC.ASSO.FR



MAIRIE DE PARIS



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le 5 septembre 2011

T O U S N I V E A U X M I X T E

DOJO CHARLETY

mardi

21h15 à 22h45

DOJO ESPACE SUD

jeudi

20h00 à 22h00

DOJO / CHARLETY

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS
RER B Cité Universitaire
Tramway T3 Stade Charléty

ESPACE SUD / CiuP

22 boulevard Jourdan
75014 PARIS
RER B Cité Universitaire

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le pancrace est un sport de combat polyvalent qui permet la rencontre de trois formes de combat différentes:

**le combat de percussion (les frappes),
le combat de corps à corps et de projection et
le combat au sol.**

Le répertoire technique de cette discipline est bien sûr très riche et des situations que l'on ne retrouve nulle part ailleurs peuvent être abordées (affrontement d'un combattant debout et d'un combattant au sol).

Le port de protections, l'acquisition d'habiletés techniques (comment se protéger, apprendre à chuter) et la progressivité de l'apprentissage permet à tous de pratiquer en sécurité cette forme de combat libre très complète.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

Short multiboxes, tee-shirt moulant (rashguard), gants de combat libre (doigt ouverts), protège dents, protège tibias, coquille, casque.

WWW.PUCPANCRACE.COM

