



FICHE D'ÉVALUATION

TU PRATIQUES UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE :

- Jamais ou rarement
- Au moins 2 fois par semaine
- Au moins 3 fois par semaine

TU ES CAPABLE DE COURIR A UNE ALLURE MODEREE :

- Moins de 10 minutes
- Entre 20 et 30 minutes
- Une heure ou plus

TU ES CAPABLE DE FAIRE AVEC TON POIDS DE CORPS (POMPES) :

- Aucune pompe
- Entre 3 et 5 pompes
- Au moins 10 pompes ou plus

TU ES CAPABLE DE FAIRE AVEC TON POIDS DE CORPS (SQUATS) :

- Aucune flexion sur tes cuisses
- Entre 5 et 10 flexions sur tes cuisses
- Au moins 15 flexions et plus sur tes cuisses

TU ES CAPABLE DE FAIRE AVEC TON POIDS DE CORPS (TRACTIONS) :

- Aucune traction à la barre fixe
- Entre 3 et 5 tractions à la barre fixe
- Au moins 10 tractions à la barre fixe ou plus



A QUI S'ADRESSE LE BOXECAMP ?

A toutes celles et ceux pour qui le confort de la salle de fitness ou de la maison n'est pas la priorité, car il faut se préparer à transpirer et à souffrir pour un objectif unique qui est le résultat. Il est important de préciser que chaque séance est parfaitement contrôlée par le coach pour assurer la sécurité et la santé de tous.

AVEC QUOI ?

Le matériel sera fourni. Des paires de gants seront prêtées si nécessaire.

Avoir une tenue de sport dans laquelle tu es à l'aise.

La course en forêt nécessite une bonne paire de chaussures de sport pour la course à pied voire le trail.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION BOXECAMP JUILLET 2022

10 dates en juillet

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

N° TELEPHONE :

E-MAIL :

DATE DE NAISSANCE :/...../.....

PERSONNE A CONTACTER EN CAS D'URGENCE :

SON N° DE TELEPHONE :

JE M'ENGAGE POUR LE (entourer la ou les dates retenues)

01/07	04/07	17/07	
20/07	21/07	25/07	28/07
29/07	30/07	31/07	



CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE L'ANNEE 2022.

EN CAS DE REFUS MERCI DE REMPLIR ET SIGNER LE TEXTE SUIVANT :

Je soussigné MR/MME..... ne désire pas fournir de certificat médical, et décharge de toute responsabilité Mr Virgile Vignaud, Coach boxe, quant aux problèmes éventuels pouvant survenir au cours de la séance ou après avoir quitté celle-ci.

A....., LE...../...../.....

SIGNATURE

Précédée de la célèbre mention « lu et approuvé ».

TARIFS BOXECAMP JUILLET 2022 (à régler sur place)

Chèque, espèce, carte bancaire acceptés

1 session	45 €
5 sessions	200 €
10 sessions	350 €