



C'est la rentrée, quoi de neuf ?

Vous avez pu voir que nos créneaux se sont agrandis encore cette année (croisons les doigts, ça devrait se poursuivre sur cette lignée) : les cours enfants sont à présents séparés en deux, les jeunes et les ados, qui ont cette année une super salle avec deux rings comme vous les adultes. Quelle surprise ils ont eue. Pour nous aussi, quel bienfait de pouvoir enseigner de cette façon !

«La crevette corail à bandes ou crevette boxeuse vit en symbiose avec les poissons des récifs coralliens. Elle est également connue pour son agressivité envers les gros poissons (pas peur pas peur) et son déplacement ressemblant à celui d'un boxeur...» (on se disait aussi, après les moutons les crevettes !...)

OUAH l'année commence bien, on apprend même des choses qui n'ont aucun rapport avec la boxe française... Mais ayant découvert cette petite bestiole (ce n'était pas lors d'un reportage photo animalier à La Réunion hélas) très sympathique, il fallait bien vous en parler ! même les crevettes peuvent boxer ! super, on est contents.

Bon à part ça ? un mot :

BIENVENUE !!!! bienvenue à tous, les nouveaux et les anciens, les très jeunes et les moins jeunes, les garçons zé les filles ! et d'abord à vous les nouveaux qui nous faites confiance pour vous apporter plein de choses (même des infos sur les crevettes, c'est dire...) ; et un spécial bienvenue pour vous, les anciens, qui revenez chaque année, ou ceux qui, après une petite pause, revenez ! oui, il y en a !!! et ça fait chaud au coeur de vous revoir !

Aujourd'hui la section ados est remplie le samedi, mais il reste 6 places pour le mercredi (13h30). Par contre les jeunes ne sont pas encore complets.

Les adultes ? alors là, nous sommes presque toute la semaine ensemble à Lacretable ! je vous invite à regarder les nouveaux horaires, sur cette lettre (à droite), soit sur le site, et affichés à partir de lundi 5 octobre à Lacretable pour ne pas louper un de vos cours préférés !

Cette année encore nous espérons nous amuser ensemble, tout en bossant, si si, prévoir des sorties, des soirées... donc n'hésitez pas à consulter le verso de cette lettre qui répertorie ces actions.

N'hésitez pas non plus à vous inscrire au groupe facebook pour avoir les actions en direct). Et si vous avez un doute, le site adpps.fr est là pour vous aider... (sans oublier l'adresse savateclub15@gmail.com).

Horaires

• Adultes (Lacretable) :

Lundi : 19h-20h15 (tous)
20h15-21h45 (débrouillés*)
Mardi : 20h15-21h30 (tous)
Mercredi : 19h30-21h (débrouillés*)
Jeudi : 19h30-21h (tous)

Remise en forme :

Mardi : 18h30-19h45 (PAO / Cévennes) Samedi : 9h-10h30 (Forme/St-Lam-bert)

• Enfants (jeunes) :

Mercredi : 17h-18h15 (Brancion)
Samedi : 11h-12h15 (Brancion)

• Enfants (ados) :

Mercredi : 13h30-15h (La Plaine)
Samedi : 9h30-11h (Brancion)

Plan des salles sur le site adpps.fr

* débrouillés = connaissant les mouvements et directives suffisamment pour travailler de façon plus intense ou technique

Pour ceux désirant malgré tout profiter de ces cours techniques tout en n'ayant pas le niveau requis, vous pouvez venir, à deux conditions :
- venir avec un binôme avec qui vous travaillerez toute la soirée
- continuer les cours débutants afin de progresser dans les techniques de base.

commande de gants - protège-tibias : semaine du 04/10 au 15/10

conseils auprès de Yonnel

inscription auprès de Yonnel et Nadeige, ou par mail (savateclub15@gmail.com)

octobre : commande de matériel ! vous souhaitez vous procurer gants protège-tibias, faites vous connaître auprès de Yonnel qui vous aidera dans le choix du matériel. Mitaines en stock, demandes à faire dès maintenant. Paiement en liquide, livraison après les vacances scolaires d'octobre (**rentrée 2 novembre**).

Vous souhaitez rester au courant des événements du club en direct : le groupe fb «savate club paris 15» est fait pour vous ! faites la demande pour entrer dans le groupe (il est réservé donc les photos le sont également) mais surtout, si votre nom ne correspond pas à votre pseudo, prévenez-nous par mail ! des demandes peuvent rester ainsi en attente parce que non reconnus...

Les cours «débrouillés» adultes :

• **lundi 20h15 :** cours de technique avancée, travail intense sur des enchaînements techniques, cours accessible

• **mercredi 19h30 :** technico-tactique, intense.

Vous participez à un de ces cours : impératif : **ne laissez pas votre partenaire en plan alors qu'il est venu pour bosser intensivement, prévoyez un binôme ayant votre niveau afin de vous reposer en même temps !**



En semaine et même en week-end !

**Remise en forme,
perfectionnement toutes boxes,
préparation sportive, musculation**

07 61 73 79 12
savateclub15@gmail.com

Cette année ?...

Soirée déguisée

Rebelote ! un entraînement avec déguisement obligatoire ! vous ne l'avez jamais fait ? eh bien nous si, et pour la troisième année consécutive nous organisons, avant Noël, une soirée boxe et déguisés, avec prix à la clé bien entendu... pas de thème choisi, c'est votre imagination qui fera le tout !

Et vous avez bien lu : déguisement obligatoire, sinon hop pas d'entraînement...

Réservez le jeudi 17 décembre 2015 !!!

Et plein d'événements surprise au cours de l'année...

Galette du jour de l'an, soirée de fin d'année, que des raisons de faire la fête ensemble ! (chef chef l'interclub en fin d'année ???)



Vacances scolaires :

Les salles ferment pendant les vacances scolaires, vos profs vont en profiter pour reprendre des forces et revenir plein d'énergie ! Alors retenez les dates : **du 18 octobre au 1er novembre, les salles sont fermées, rentrée le lundi 2 novembre.**

Pour les cours forme du samedi matin : normalement il y a cours le 17/10 ; mais au dernier moment la mairie peut décider de fermer la salle, restez donc «en ligne» sur le groupe fb «savateclub paris15» !

Somad ou autre délire ?

Pour les nouveaux, sachez que nous participons depuis 3 ans à une course, déguisée (ah ils aiment ça dis donc) et pas trop difficile... une course où il est plus marrant de la faire en petits groupes (de la même vitesse de préférence...) pour passer un moment sympa (et parfois rude quand même) ensemble.

C'est vrai que ce serait sympa d'en trouver une nouvelle (mud day ?), du même acabit, histoire de ne pas se laisser : où on rigole ensemble, pas trop difficile mais tout de même un peu, histoire de se lancer un défi ???

Si vous avez une idée, surtout n'hésitez pas à m'en parler et communiquer à l'adresse mail savateclub15@gmail.com ou sur notre groupe facebook pour échanger avec les intéressés.

Si on ne trouve rien, que les amoureux de la SoMad se rassurent, nous devrions la reprogrammer !

2016 - Championnat de SBF

Projet : nous prévoyons un **we prolongé** pour aller voir le championnat de France Elite, qui aura lieu en province, en avril. Nous avons donc besoin de savoir qui serait intéressé car il s'agit d'une organisation importante à faire en amont. Ce championnat aurait lieu en avril ou mai...

Nous attendons donc votre retour !



Une partie de l'équipe SCP15, pendant la SoMad 2015

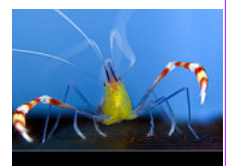


L'équipe SCP15 à la SoMad 2015, après l'effort !!!

Arrivée en salle :

• **Lacretelle :** venez au plus tôt **15 minutes avant : une salle de sport ne doit pas être utilisée sans professeur !** (question d'assurance). Ne venez pas trop tard non plus, faites au mieux pour ne pas manquer l'échauffement...

• **Salle de gymnase :** ne pas entrer en salle avant l'heure. Pour St-Lambert, merci de patienter devant la porte cochère ou à l'abri sous le porche s'il pleut (on est trop gentils...), et non dans le préau, ni le gymnase, merci ! certains gardiens ouvrent la salle avant, mais nous ne sommes pas autorisés pour autant à y entrer : nous avons des retours parfois enflammés !



hop hop ni vu ni connue

Toutes les photos des événements SCP15 sur le site adpps.fr votre accès par mail

Vous cherchez une table où l'on mange bien, où le Chef et le Cuistot sont trèèèè sympathiques (le Chef est venu tester nos cours, c'est dire...) (je l'attends au cours forme du samedi matin), où les produits sont frais... (et ses desserts sont d'enfer) : n'hésitez pas : L'Atelier d'Alexandre, 26 rue de Beaubourg - Paris 3e