



www.a-muay.com

a-muay

à, Šà,, à, "à, ^à, μà, ™à¹€à, "à¹‡à, •
à, Šà,, à, "à, •à, μà¹^à¹€à, žà¹%à, ²à¹€à, "à¹‡à, •

à¹€à, ºà, -à¹%òà, -à¹€à, "à, µà¹^à, çà, §à¹€à, "à¹‡à, •à, œà, ¹à¹%
à, ¥à, ²à, çà, •à, ¥à, j

à, ç, 490



à, Šà, à, "à, ^à, µà, ™à¹€à, "à¹‡à, •à, Šà, à, "à, •à, µà¹^à¹€à, žà¹%òà, ²à¹€à, "à¹‡à, •
à¹€à, ºà, -à¹%òà, -à¹€à, "à, µà¹^à, çà, §à¹€à, "à¹‡à, •à, œà, ¹à¹%òà, Šà, ²à, ç, à¹•à, ,à, ™à, çà, ²à, §

à, ¥à, ²à, çà, •à, ¥à, j à, £à, «à, ±à, º CM16 Á à, £à, ²à, ,,à, ² 490 à, šà, ²à, —

à¹€à, ºà, -à¹%òà, -à¹€à, "à, µà¹^à, çà, § à¹€à, "à¹‡à, •à, œà, ¹à¹%òà, Šà, ²à, ç, à¹•à, ,à, ™à, çà, ²à, § à, ¥à, ²à, çà, •à, ¥à, j
à, ºà, à, "à¹€à, —à¹^à, «à¹CE (à, ¥à, ²à, çà¹€à, «à, jà, -à, -à, ™à, à, -à, ‡à, œà, ¹à¹%òà¹fà, «à, •à¹^à¹€à, ¥à, çà, ,,à¹^à, °)

à¹€à, ™à, -à¹%òà, -à, œà¹%òà, ²à, "à, µ à, œà¹%òà, ²à¹, ,,à, «à, jà, ^à, µà, ™ à, jà, µà, ‹à, ±à, šà, "à¹%òà, ²à, ™à¹fà, ™à, ,,à¹^à, °
à, œà¹%òà, ²à, ™à, ,,à¹^à, jà, jà, ²à, • à¹‡ à, ,,à¹^à, °

à¹fà, ºà¹^à¹€à, ›à¹‡à, ™à, Šà, à, "à, žà¹^à, -à, ¥à, ¹à, • à¹€à, •à¹^à, jà, ²à, • à¹‡ à, ,,à¹^à, ° à, Šà, à, "à¹€à, «à, jà, -à, -à, ™à

à, "à, µà¹, ,à, à, ™à¹CEà¹€à, •à¹^à, ºà, ,à, "à¹‡ à, £à, ±à, šà, £à, -à, ‡à, §à¹^à, ²
à¹fà, ºà¹^à¹•à, ¥à¹%òà, §à, ™à¹^à, ²à, £à, ±à, •à, jà, ²à, •à, ,,à¹^à, ° à, «à, ¥à¹^à, -à, jà, ²à, •à, ,,à¹^à, °
à, ‡à, ²à, ™à¹€à, ™à, µà¹Šà, çà, šà, ºà, ,à, " à¹‡À

à, ºà, µà, —à, µà¹^à, jà, µ à¹•à, "à, ‡, à, —à, -à, ‡, à, "à, ³, à, ™à¹%òà, ³à¹€à, ‡à, ´à, ™À
(à, •à, "à, —à, µà¹^à, £à, ¹à, ›à, à, ²à, ž à, £à, ¹à, ›à, à, ^à, °à, à, çà, ²à, çà, à, ²à, žà¹fà, «à, •à¹^à, ,,à, °)

à, ,,à, ³à¹•à, ™à, °à, ™à, ³à¹•à, ¥à, °à, ,,à, §à, £à, ›à, žà, ´à, šà, ±à, •à, ´à¹, à, ›à, £à, "à, -à¹^à, ²à, ™à

à¹fà, ™à, •à, ²à, £à¹€à, ¥à, -à, -à, •à¹, ,à, à, •à¹CE
"à, •à¹%òà, -à, ‡à¹€à, ¥à, -à, -à, •à¹€à, œà, -à¹^à, -à, "à¹%òà, §à, çà, ,,à, °

à Šà, à, "à¹•à, •à¹^à, ¥à, °à¹•à, šà, šà¹, à, <à, •à¹Œà¹, à, jà¹^à¹€à, «à, jà, -à, -à, ™à, •à, ±à, ™à¹•à, ¥à, °à¹, à, jà¹^à¹€à, -
à, -à¹^à, ²à, ™à, "à, ¹à, "à, µà¹†à, ™à¹%à, ²***

à, -à, •à¹€à, "à¹†à, •à, •à¹%à, -à, †à¹€à, œà, -à¹^à, - 4-5à, ™à, 'à¹%à, §à, à, ¶à¹%à, ™à¹, à, ›

à¹ f₃™à₃•à₃²à₃£à¹€à₃¥à₃•à₃-à₃•à¹„à₃ (à₃•à¹OEà₃•à₃²à₃jà₃-à₃²à₃çà₃à¹€à₃”à¹†à₃•à₃•à¹%à₃-à₃†à₃^aà₃±à₃”à₃^aà¹^à₃Šà₃—à₃µà¹^à¹„à₃jà¹^à₃-à¹%à₃Šà₃™ à¹„à₃jà¹^à₃^aà₃1à₃† à¹„à₃jà¹^à₃œà₃-à₃j
à₃•à¹%à₃-à₃†à₃-à₃çà₃1à¹^à₃•à₃²à₃jà¹€à₃•à₃“à₃‘à¹OEà₃jà₃²à₃•à₃£à₃•à₃²à₃™à₃„à₃°

”à₃•à²à₃†à¹€à₃•à₃†à₃çà₃²à₃Šà₃^aà₃²à₃jà₃²à₃£à₃-à₃žà₃±à₃šà₃„à₃²à₃«à₃£à₃•à₃-à₃„à₃-à₃šà₃•à₃²à₃†à¹€à₃•à₃†à¹„à₃”à₃

à₃Šà₃„à₃”à¹€à₃)à¹†à₃™à₃^aà₃‘à₃™à₃„à¹%à₃²à₃™à₃³à¹€à₃„à¹%à₃²à¹•à₃šà₃šà₃•à₃±à₃”à₃^aà₃³à¹€à₃£à¹†à₃^
à¹„à₃ (à₃•à¹OEà₃jà₃²à₃•à₃£à₃²à₃•à₃²à₃™à₃jà₃²à₃„à₃°

à¹ f₃™à₃•à₃²à₃£à¹€à₃¥à₃•à₃-à₃•à¹„à₃ (à₃•à¹OEà₃„à₃-à₃†à¹€à₃”à¹†à₃•à₃„à₃Šà₃£à₃”à₃1à₃^à₃²à₃•à₃^aà₃±à₃”à₃^aà¹^à₃Šà₃
à¹† à₃)à₃£à₃°à₃•à₃-à₃šà₃”à¹%à₃Šà₃ç à¹€à₃Šà¹^à₃™ à₃™à₃¹%à₃³à₃«à₃™à₃„à₃•à₃•à^aà¹^à₃Šà₃™à₃^aà₃1à₃†
à₃£à₃-à₃šà¹€à₃-à₃Šà₃£à₃Šà₃jà₃žà₃„à₃†
à₃„à₃Šà₃²à₃jà₃çà₃²à₃Šà¹€à₃^aà₃-à¹%à₃-à¹•à₃¥à₃°à₃•à₃²à₃†à¹€à₃•à₃†à₃™à₃°à₃„à₃°

à¹€à,žà,£à,²à,°à¹€à,"à¹†à,•à,šà,²à,†à,,à,™à,-à¹%à,šà,™à,«à,£à,-à,-à,ªà,¹à,†à,•à,šà¹^à,²à,›à,•à,•à,´à,,à,

à, «à,²à,•à,•à¹%à,-à,†à,•à,²à,£à¹fà,«à¹%à,žà,-à,"à,µà,ªà,²à,ìà,²à,£à,-à¹€à,-à,²à¹,,à,›à¹•à,•à¹%à¹,,à,"à¹%à
à¹,,à,jà¹^à¹€à,ªà,µà,çà,—à,£à,†à,šà,,à,"à,à,-à,†à,—à,µà¹^à,£à¹%à,²à,™à,,à,™à,²à,"à¹,,à,à,à,•à¹CE

à,šà,±à,"à,^à,²à,•à,šà,,à,"à,^à,£à,´à,†à,,à,°à,•à,²à,£à,²à,†à¹€à,—à,µà,çà,šà,,à,™à,²à,"à¹,,à,à,à,•à¹CE
(à,«à,™à¹^à,šà,çà¹€à,›à¹†à,™à,™à,´à¹%à,š)

size 4 Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 2-3 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 29 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 29 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 16.5

size 6 Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 4-5 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 31 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 31 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 18

size 8 Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 6-7 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 32 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 32 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 19

size 10Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 8-9 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 33 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 33 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 20

size 12 Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 10-11 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 34 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 34 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 21.5

size 14 Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 12-13 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 36 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 36 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 22.5

size 16 Å (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,, 14 à,›à,µ)
à,£à,-à,šà,-à,• 38 Å à,£à,-à,šà¹€à,-à,š 38 Å à,,à,šà,²à,ìà,çà,²à,šà¹€à,ªà,-à¹%à,- 24.5

(à,•à¹%à,-à,†à¹fà,«à¹%à,—à,²à,†à,£à¹%à,²à,™à,ªà,£à,,à,›à,çà,-à,"à,•à¹^à,-à,™à,—à,,à,•à,,à,£à,±à¹%à,†
à,«à¹%à,²à,ìà,à,-à,™à¹€à,†à,´à,™à,•à¹^à,-à,™à,ªà,£à,,à,›à,çà,-à,"à¹,à,"à,"à¹€à,"à¹†à,"à,,à,²à,"
à,ªà,´à,™à,,à¹%à,²à,šà,²à,†à,£à,,à¹^à,™à,ªà,µà¹,,à,à,à,•à¹CE à,-à,²à,à,à,°à,«à,ìà,"
à,•à¹%à,-à,†à¹€à,šà¹†à,,à,ªà,´à,™à,,à¹%à,²à,•à¹^à,-à,™à,ªà,±à¹^à,†à,à,-à¹%à,-à,—à,,à,•à,,à,£à,±à¹%à,†à,,à¹^à,°)

à,£à¹%à,²à,™ a-muay à,^à,³à,«à,™à¹^à,²à,çà,—à,±à¹%à,†à,›à,¥à,µà,•à¹•à,¥à,°à,ªà¹^à,†
à,^à,³à,«à,™à¹^à,²à,çà,—à,±à¹%à,†à,›à,µà,,à¹^à,°

[à à -à šà -à ²à jà £à ²à çà ¥à °à¹€à -à òà çà "à¹€à žà `à¹à jà¹€à •à `à j à à ±à¹à`à †à \(à -à¹%à -à à à à à à¹%à ²à¹à à¹%à —à òà¹`](#)

-.Ā Add Line id : @amuay Ā (à -à çà¹`à ²à ¥à -à jà¹fà à¹`
@à "à¹%à ²à à à¹%à ²à "à¹%à šà çà à¹%à ²à)
Ā

à «à £à -à -à •à "à —à òà¹`à ¥à `à †à „à¹€à à òà¹%à ¹à „à "à¹%à à¹€à ¥à çà „à ° >>Ā
<http://line.me/ti/p/@amuay>

Ā (à à ±à¹`à †à (à -à¹%à -à —à ²à †à ,à ¥à à¹€à¹€à £à †à šà —à òà¹`à à „à "à¹`à °
à¹•à -à "à jà ²à¹•à ¥à¹%à šà —à ±à •à jà ²à "à¹%à šà çà à¹%à à „à¹`à °)Ā

-. Pages facebook : à Šà „à "à `à òà à¹€à žà ¹%à ² A-muay >>
à „à ¥à `à •à —à òà¹`à ¥à `à †à „à¹€à ¹à „à "à¹%à à¹€à ¥à çà „à¹`à °
<https://www.facebook.com/ar.muay22>

à Šà jà £à ¹à) Instagram : amuayshop

Ā
Ā
Ā

[à £à ²à çà ¥à °à¹€à -à òà çà "à çà ¹à¹%à -à ²à ç](#)

à „à šà ²à jà „à à "à¹€à «à¹†à à à -à †à ¥à ¹à •à „à¹%à ²:
à çà ±à †à¹à jà¹`à jà òà „à šà ²à jà „à `à "à¹€à «à¹†à à à³à «à £à ±à šà à `à à¹%à ²à òà òà¹%à
à •à £à „à "à ²à¹€à „à¹%à ²à à ¹à¹`à £à °à šà šà •à¹`à -à à¹•à „à "à †à „à šà ²à jà „à `à "à¹€à «à¹†à à¹%à