



www.a-muay.com

a-muay

à, Šà,, à, "à, ^à, µà, ™à¹€à, "à¹‡à, •
à, Šà,, à, "à, •à, µà¹‹à, ™à¹%à, -à, ¢
à, ®à¹^à, -à, ‡à¹€à, •à¹%
à, Šà,, à, "à, «à, ìà, §à, •à¹€à, "à¹‡à, •
à, žà, £à¹%à, -à, ìà, «à, ìà, §à, •

à, 380 à, 290

à, —à¹^à, ²à, ™à, ›à, £à, °à, «à, ¢à, ±à, "à¹, à, "à¹%: à, 90



à, Šà,, à, "à, ^à, µà, ™à¹€à, "à¹‡à, • à, Šà,, à, "à, •à, µà¹^à¹€à, žà¹%à, ²à¹€à, "à¹‡à, •
à, Šà,, à, "à, ^à, µà, ™à, -à, ²à, •à, µà¹‹à, ™à¹%à, -à, ¢ à, ®à¹^à, -à, ‡à¹€à, •à¹%
à, žà, £à¹%à, -à, ìà, «à, ìà, §à, •

à¹€à, "à¹‡à, •à, œà, ¹à¹%à, Šà, ²à, ¢ Á à, £à, «à, ±à, ¢ CM12Á à, £à, ²à,, à, ² 290 à, šà, ²à, —

à, ìà, µ 3 à, Šà, ´à¹%à, ™ à¹€à, ¢à, -à¹%à, -à¹•à, à, ™à, ¢à, ±à¹%à, ™ + à, •à, ²à, ‡à¹€à, •à, ‡à, ¢à, ²à, ‡à, ¢à, •à, " + à, «à, ìà, §à, •

à,œà¹%òà,²à¹,,à, «à,jà,›à,±à,•à,^à,µà,™à¹•à,—à¹%ò à,†à,²à,™à,¥à,°à¹€à,-à,µà,çà,„à,jà,²à,• à,¥à,²à,çà,jà,±à,†à,•à,£
à,à,§à,çà,^à,£à,´à,† à¹† à,,à¹^à,°À

à,†à,²à,™à,,à,,à,“à, à,²à,ž à¹€à,¥à,´à,“à,à,à,„à”à¹† à,,à¹^à,° à,„à,µà¹,,à,çà,™à¹œà¹€à,•à¹çà,à,„à,„à¹†
à,£à,±à,šà,£à,-à,†à,§à¹^à,² à¹fà,à¹^à¹•à,¥à¹%òà,§à,™à¹^à,²à,£à,±à,•à,jà,²à,•à,,à¹^à,°
à¹€à,«à,jà,-à,-à,™à,-à,çà¹^à,²à,†à,£à,µà,§à,´à,§à¹€à,¥à,çà,,à¹^à,°

à,à,²à,jà,²à,£à,-à¹€à,,à¹%òà,²à,•à,±à,šà¹€à,—à,“à,•à,²à,¥à,•à,£à,,à,çà,^à,µà,™à,-à,çà¹^à,²à,†à,jà,²à,•
à¹fà,à¹^à¹•à,¥à¹%òà,§à,™à¹^à,²à,£à,±à,• à¹fà,à¹^à,-à,-à,•à,†à,²à,™à¹,,à,„à¹%òà,à,šà,²à,çà¹€à,¥à,çà,,à¹^à,°
à¹€à,«à,jà,²à,°à,•à,±à,šà,-à,²à,•à,µà¹çà,™à¹%òà,-à,ç à¹€à,¥à,çà,,à¹^à,°

à,à,µà,—à,µà¹^à,jà,µ à¹•à,„à,†, à,—à,-à,†, à,™à¹%òà,³à¹€à,†à,´à,™à¹À (à,•à,„à,—à,µà¹^à,£à,¹à,›à,
à,²à,ž à,£à,¹à,›à,^à,°à,à,çà,²à,çà, à,²à,žà¹fà,«à,•à¹^à,,à,°)

À à,à,™à,²à,„à¹,,à,çà,à¹œà,-à,çà,¹à¹^à,„à¹%òà,²à,™à,¥à¹^à,²à,†à,,à,° à¹“À à¹“
à,-à¹^à,²à,™à¹fà,«à¹%òà,¥à,°à¹€à,-à,µà,çà,„à,™à,°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,™

à¹fà,™à,•à,²à,£à¹€à,¥à,-à,-à,•à¹,,à,çà,•à¹œ
“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, -à, §à¹€à, "à¹†à, •à, •à¹%à, -à, †à¹€à, œà, •à¹^à, -3-4à, ™à, 'à¹%à, §

à¹fà, ™à, •à, ²à, £à¹€à, ¥à, •à, -à, •à¹, à, <à, •à¹Œà, •à, ²à, jà, -à, ²à, çà, à¹€à, "à¹†à, •à, •à¹%à, -à, †à, ªà, ±à, "à, ªà¹^à, §
à, —à, µà¹^à¹, à, jà¹^à, -à¹%à, §à, ™à à¹, à, jà¹^à, ªà, ¹à, †à¹, à, jà¹^à, œà, -à, j
à, •à¹%à, -à, †à, -à, çà, ¹à¹^à, •à, ²à, jà¹€à, •à, "à, 'à¹Œà, jà, ²à, •à, £à, •à, ²à, ™à, à, °

"à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †à, çà, ²à, §à, ºà, ²à, ÿà, ²à, £à, -à, žà, ±à, šà, à, ²à, «à, £à, .à, -à, à, -à, šà, •à, ²à, †à¹€à, •à, †à¹, „à, "à

à, Šà, „à, "à¹€à, ›à¹†à, ™à, ºà, ´à, ™à, „à¹%à, ²à, ™à, ³à¹€à, à¹%à, ² à¹•à, šà, šà, •à, ±à, "à, ºà, ³à¹€à, £à¹†à, ^
à¹, „à, ‹à, •à¹€à, ÿà, ²à, •à, £à, ²à, •à, ²à, ™à, ÿà, ²à, „à, °

à¹fà, ™à, •à, ²à, £à¹€à, ¥à, .à, -à, •à¹, „à, ‹à, •à¹€à, „à, -à, †à¹€à, "à¹†à, •à, „à, §à, £à, "à, ¹à, ^à, ²à, •à, ºà, ±à, "à, ºà¹^à, §à
à¹† à, ›à, £à, °à, •à, -à, šà, "à¹%à, §à, ç à¹€à, Šà¹^à, ™ à, ™à¹%à, ³à, «à, ™à, ±à, • à, ºà¹^à, §à, ™à, ºà, ¹à, †
à, £à, -à, šà¹€à, -à, §à, £à, §à, ÿà, žà, „à, †
à, „à, §à, ²à, ÿà, çà, ²à, §à¹€à, ºà, .à¹%à, -à¹•à, ¥à, °à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †à, ™à, °à, „à, °

à¹€à, žà, £à, ²à, °à¹€à, "à¹†à, •à, šà, ²à, †à, „à, ™à, -à¹%à, §à, ™à, «à, £à, .à, -à, ºà, ¹à, †à, •à, §à¹^à, ²à, ›à, •à, •à, ´à, „à, „à,

à, «à, ²à, •à, •à¹%òà, -à, †à, •à, ²à, £à¹fà, «à¹%òà, ²à, -à, »à, µà, •à, ²à, òà, ²à, £à, -à¹€à, -à, ²à¹,,à, »à¹•à, •à¹%òà¹,,à, »à¹%òà
à¹,,à, òà¹à¹€à, •à, µà, çà, -à, £à, † à, Sà,,à, »à, à, -à, †à, -à, µà¹^à, £à¹%òà, ²à, ™à,,à, ™à, ²à, »à¹,,à, (à, •à¹CE

à, §à, ±à, »à, ^à, ²à, •à, Sà,,à, »à, ^à, £à, 'à, †à,,à, °à, •à, ²à, £à, ²à, †à¹€à, -à, µà, çà, sà,,à, ™à, ²à, »à¹,,à, (à, •à¹CE
(à, «à, ™à¹^à, §à, çà¹€à, »à¹†à, ™à, ™à, 'à¹%òà, §)

size 1 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 6 à¹€à, »à, -à, -à, ™- 11 à¹€à, »à, -à, -à, ™ /
à, ™à¹%òà, ³à, «à, ™à, ±à, •à¹,,à, òà¹à¹€à, »à, 'à, ™ 9à, •à, •.)
à, £à, -à, sà, -à, • 22 Å à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 12.5 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 22 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 16.5
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 17.5

size 2 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 12 à¹€à, »à, -à, -à, ™-1.8à, »à, µ / à, ™à¹%òà, ³à, «à, ™à, ±à, • 10-13à, •à, •.)
à, £à, -à, sà, -à, • 24 Å à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 14 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 24 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 18
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 18Å

size 4 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 2-3 à, »à, µ)
à, £à, -à, sà, -à, • 26 à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 15 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 26 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 20
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 18.5Å

size 6 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 4-5 à, »à, µ)
à, £à, -à, sà, -à, • 28 Å à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, -Å 16.5 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 28 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 22
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 19

size 8 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 6-7 à, »à, µ)
à, £à, -à, sà, -à, • 30 Å à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 17 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 30 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 24
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 19.5

size 10 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 8-9 à, »à, µ)
à, £à, -à, sà, -à, • 31 Å à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 19 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 31 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 27
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 20

size 12 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 10-11 à, »à, µ)
à, £à, -à, sà, -à, • 33 à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 20 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 34 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, †Å 29
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 20.5

size 14 Å (à, •à, ³à, «à, £à, ±à, sà, -à, ²à, çà,, 12 à, »à, µ)
à, £à, -à, sà, -à, • 35 à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à¹€à, •à, -à¹%òà, - 21.5 Å à, £à, -à, sà¹€à, -à, §à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹%ò 35 Å
à,,à, §à, ²à, òà, çà, ²à, §à, •à, ²à, †à¹€à, •à, † 32
à, «à, òà, §à, •à, £à, -à, sà, »à, µà, £à, ©à, ° 21

»à,,à, §à, £à, •à, £à, §à, ^à, •à, -à, sà, •à, µà¹•à, ¥à, °à¹,,à, (à, •à¹CEà, •à¹^à, -à, ™à, •à, ±à¹^à, †à, (à, -à¹%òà, -"

(à, •à¹%òà, -à, †à¹fà, «à¹%òà, -à, ²à, †à, £à¹%òà, ²à, ™à, •à, £à, à, »à, çà, -à, »à, •à¹^à, -à, ™à, -à, à, •à,,à, £à, ±à¹%òà, †
à, «à¹%òà, ²à, òà, òà, -à, ™à¹€à, †à, 'à, ™à, •à¹^à, -à, ™à, •à, £à, à, »à, çà, -à, »à¹,,à, »à¹€à, »à¹†à, »à, à, ²à, »
à, •à, 'à, ™à,,à¹%òà, ²à, sà, ²à, †à, £à, à¹^à, ™ à, •à, µ à¹,,à, (à, •à¹CE à, -à, ²à, ^à, ^à, °à, «à, òà, »

à,•à¹%òà,-à,†à¹€à,Šà¹†à,,à,à,´à,™à,,à¹%òà,²à,•à¹^à,-à,™à,à,±à¹^à,†à,(à,-à¹%òà,-à,—à,,à,à,à,à,£à,±à¹%òà,†à,,à¹^à,°)

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

[à,à, -à,šà,-à,²à,jà,£à,²à,çà,¥à,°à¹€à,-à,µà,çà,™à¹€à,žà,´à¹^à,jà¹€à,•à,´à,i
à,à,±à¹^à,†à,\(à,-à¹%òà,-à,à,´à,™à,,à¹%òà,²à¹,,à,™à¹%òà,—à,µà¹^](#)

- Add Line id : @amuay Â (à,-à,çà¹^à,²à,¥à,-à,jà¹fà,à¹^
@à,™à¹%òà,²à,™à,«à,™à¹%òà,²à,™à¹%òà,šà,çà,™à¹%òà,²)
Â

à,«à,£à,-à,-à,•à,™à,—à,µà¹^à,¥à,´à,†à,,à¹€à,™à,µà¹%òà¹,,à,™à¹%òà¹€à,¥à,çà,,à,° >>Â
<http://line.me/ti/p/@amuay>

- Pages facebook : à,Šà,à,,à,^à,µà,™ à,Šà,à,,à,•à,µà¹^à¹€à,žà¹%òà,² A-muay >>
à,,à,¥à,´à,•à,—à,µà¹^à,¥à,´à,†à,,à¹€à¹,,à,™à¹%òà¹€à,¥à,çà,,à¹^à,°Â
<https://www.facebook.com/ar.muay>

Instagram : qipaoamuay

Â

[à,£à,²à,çà,¥à,°à¹€à,-à,µà,çà,™à,œà,¹à¹%òà,à,²à,ç](#)

à,,à,šà,²à,jà,,à,´à,™à¹€à,«à¹†à,™à,à,-à,†à,¥à,¹à,•à,,à¹%òà,²:
à,çà,±à,†à¹,,à,jà¹^à,jà,µà,,à,šà,²à,jà,,à,´à,™à¹€à,«à¹†à,™à,à,³à,«à,£à,±à,šà,à,´à,™à,à¹%òà,²à,™à,µà¹%ò
à,•à,£à,à,“à,²à¹€à,à¹%òà,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,™