



www.a-muay.com

a-muay

à, Šà,, à, "à, ^à, µà, ™à¹€à, "à¹‡à, •à, Šà,²à, ¢
à¹€à, %à, µà, ¢à, ‡ à, ¥à,²à, ¢à, ›à, ¥à,² à, ¢à, µà¹•à, "à, ‡

à, 799 à, 399

à, —à¹^à,²à, ™à, ›à, £à, °à, «à, ¢à, ±à, "à¹,,à, "à¹%: à, 400



à, Šà,, à, "à, ^à, µà, ™à¹€à, "à¹‡à, •à, œà, ¹à¹%à, Šà,²à, ¢ à, Šà,, à, "à, •à, µà¹^à¹€à, žà¹%à,²à¹€à, "à¹‡à, •
à, ¥à,²à, ¢à, ›à, ¥à,²À **à, £à, à¹^à, ™à¹fà, «à, jà¹^à, ¥à¹^à,²à, ¢à, à, "***

à, £à, «à, ±à, ¢ À CM6123À à, £à,²à,,à,² 399 à, šà,²à, —

à, Šà,, à, "à¹€à, (à, — à, jà, µ 2 à, Šà,´à¹%à, ™ à¹€à, ¢à, ·à¹%à, - + à, •à,²à, ‡à¹€à, •à, ‡à, ¢à,²à, ‡à, ¢à, ·à,"
à, ›à, ¥à,²à, ¢à, •à,²à, ‡à¹€à, •à, ‡à, •à,´à, "à, •à, £à, °à, "à,,à, j

à¹€à, ™à, ·à¹%à, -à, œà¹%à,²à, ¥à,´à, ™à,´à, ™ à¹fà, ¢à¹^à, ¢à, šà,²à, ¢ à¹,,à, jà¹^à, jà, µà, (à, ±à, š
à¹€à, ¢à, ·à¹%à, -à, •à, £à, °à, "à,,à, jà¹€à, %à, µà, ¢à, ‡à, ¥à,²à, ¢à, ›à, ¥à,²

à, —à,³à¹fà, «à¹%à, ¥à,²à, ¢à, "à, ¹à¹,,à, jà¹^à¹€à, ¢à, -à, °à, jà,²à, •à, •à,³à, ¥à, ±à, ‡à, "à, µ

+ à, •à, 2à, †à¹€à, •à, † à¹•à, šà, šà¹fà, «à, jà¹^ à, •à, 'à, "à, •à, £à, °à, "à, „à, jà, •à, £à, †à, ›à, ¥à, ²à, ¢ à¹€à, —à¹^à, «à¹CEà, àà, „à, " à¹† à, „à, °

à, àà, ²à, jà, ²à, £à, —à¹fà, à¹^à¹, „à, ›à¹€à, —à, µà¹^à, ¢à, §à, •à¹†à¹, „à, "à¹% à¹fà, àà¹^à, •à, £à, „à, ©à, ^à, µà, ™ à¹fà, àà¹^à¹, „à, ›à¹, à, £à, †à¹€à, £à, µà, ¢à, ™ à, Šà, „à, "à, —à, ²à¹€à, ‹à, µà, ¢à, ™

à, àà, µà, —à, µà¹^à, jà, µ:À à, àà, µà¹•à, "à, † , à, àà, µà¹€à, „à, µà, ¢à, § ,
à, àà, µà, ™à¹%à, ³à¹€à, †à, 'à, ™à¹€à, „à¹%à, jÀ (à, •à, "à, —à, µà¹^à, £à, 1à, ›à, à, ²à, ž
à, £à, 1à, ›à, ^à, °à, „à, ¢à, ²à, ¢à, „à, ²à, žà¹fà, «à, •à¹^à, „à, °)

à, „à, ™à, ²à, "à¹, „à, ‹à, àà¹CEà, —à, ¢à, 1à¹^à, "à¹%à, ²à, ™à, ¥à¹^à, ²à, †à, „à, ° à†“À à†“
à, —à¹^à, ²à, ™à¹fà, «à¹%à, ¥à, °à¹€à, —à, µà, ¢à, "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, ‹à, •à¹CE
"à, •à¹%à, —à, †à¹€à, ¥à, —à, —à, •à¹€à, œà, —à¹^à, —à, "à¹%à, §à, ¢à, „à, „à, °

à, Šà, „à, "à¹•à, •à¹^à, ¥à, °à¹•à, šà, šà¹, „à, ‹à, •à¹CEà¹, „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, ™ 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,ªà,²à,jà,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,ªà,´à,™à,„à¹%à,²à,™à,³à¹€à,à¹%à,² à¹•à,šà,šà,•à,±à,"à,ªà,³à¹€à,£à¹†à,^
à¹,,à,à,•à¹€à,jà,²à,•à,£à,²à,•à,²à,™à,jà,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,ªà,±à,"à,ªà¹^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,ªà¹^à,§à,™à,ªà,¹à,†
à,£à,-à,šà¹€à,-à,§à,£à,§à,jà,žà,à,†
à,,à,§à,²à,jà,çà,²à,§à¹€à,ªà,-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,ªà,¹à,†à,•à,§à¹^à,²à,à,à,•à,à,´à,„à,

à,«à,²à,•à,•à¹%à,-à,†à,•à,²à,£à¹fà,«à¹%à,žà,-à,"à,µà,ªà,²à,jà,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,•à¹€

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,•à¹œ
(à,„à,™à¹^à,šà,çà¹€à,à¹†à,™à,™à,^à¹%à,š)

Size 90 (=2 à,²à,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,„ 12 à¹€à,"à,-à,-à,™-1.8à,)à,μ / à,™à¹%à,³à,«à,™à,±à,• 10-13à,à,•.)
à,£à,-à,šà,-à,• 24Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà¹€à,à,à¹%à,- 14Â à¹•à,à,™ 12Â à,£à,-à,šà¹€à,-à,šà,çà,à,"à¹,à,"à¹% 25Â
à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà,•à,²à,†à¹€à,à,† 18

Size 100Â (=4 à,²à,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,„ 2-3 à,)à,μ)
à,£à,-à,šà,-à,• 25Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà¹€à,à,à¹%à,- 14.5Â à¹•à,à,™ 12Â à,£à,-à,šà¹€à,-à,šà,çà,à,"à¹,à,"à¹%
26 Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà,•à,²à,†à¹€à,à,† 19.5

Size 110Â (à,²à,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,„ 4 à¹,à,jà¹^à¹€à,•à,^à,™ 5 à,)à,μ)
à,£à,-à,šà,-à,• 26Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà¹€à,à,à¹%à,- 15Â Âà¹•à,à,™ 12.5Â à,£à,-à,šà¹€à,-à,šà,çà,à,"à¹,à,"à¹%
28Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà,•à,²à,†à¹€à,à,† 21.5

Size 120Â (à,²à,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,„ 5 à¹,à,jà¹^à¹€à,•à,^à,™ 6 à,)à,μ)
à,£à,-à,šà,-à,• 28Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà¹€à,à,à¹%à,- 16.5Â à¹•à,à,™ 13.5Â à,£à,-à,šà¹€à,-à,šà,çà,à,"à¹,à,"à¹%
29Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà,•à,²à,†à¹€à,à,† 23

Size 130Â (=8 à,²à,³à,«à,£à,±à,šà,-à,²à,çà,„ 6-7 à,)à,μ)
à,£à,-à,šà,-à,• 29Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà¹€à,à,à¹%à,- 17.5Â à¹•à,à,™ 14Â à,£à,-à,šà¹€à,-à,šà,çà,à,"à¹,à,"à¹%
31Â à,„à,šà,²à,jà,çà,²à,šà,•à,²à,†à¹€à,à,† 25

"à,„à,šà,£à,•à,£à,šà,^à,²à,-à,šà,²à,μà¹•à,¥à,°à¹,à,à,à¹œà,à¹^à,-à,™à,²à,±à¹^à,†à,à,à¹%à,-à,²à,à,™à,„à¹%à,²"

(à,•à¹%à,-à,†à¹fà,«à¹%à,—à,²à,†à,£à¹%à,²à,™à,²à,£à,à,)à,çà,-à,"à,•à¹^à,-à,™à,—à,à,à,„à,£à,±à¹%à,†
à,«à¹%à,²à,jà¹,à,-à,™à¹€à,†à,^à,™à,•à¹^à,-à,™à,²à,£à,à,)à,çà,-à,"à¹,à,"à,"à¹€à,"à¹†à,"à,à,²à,"
à,²à,^à,™à,„à¹%à,²à,šà,²à,†à,£à,à¹^à,™ à,²à,μ à¹,à,à,à,•à¹œ à,-à,²à,à,à,°à,«à,jà,"
à,•à¹%à,-à,†à¹€à,šà¹†à,„à,²à,^à,™à,„à¹%à,²à,•à¹^à,-à,™à,²à,±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,μà,„à¹^à,°

à,²à,-à,šà,-à,²à,jà,£à,²à,çà,¥à,°à¹€à,-à,μà,çà,"à¹€à,žà,à¹^à,jà¹€à,•à,^à,jà
à,²à,±à¹^à,†à,à,à¹%à,-à,²à,à,™à,„à¹%à,²à¹,à,"à¹%à,—à,μà¹^

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

à,«à,£à,-à,à,à,"à,—à,μà¹^à,¥à,^à,†à,„à¹œà,™à,μà¹%à¹,à,"à¹%à¹€à,¥à,çà,„à,° >>Â
<http://line.me/ti/p/@amuay>

(à,²à,±à¹^à,†à,à,à¹%à,-à,—à,²à,†à¹,à,¥à,™à¹œà¹€à,£à¹†à,šà,—à,μà¹^à,²à,à,„à¹^à,°
à¹•à,-à,"à,jà,²à¹•à,¥à¹%à,šà,—à,±à,•à,jà,²à,"à¹%à,šà,çà,™à,°à,„à¹^à,°)

- Pages facebook : à,šà,à,"à,^à,μà,™ à,•à,μà¹^à¹€à,žà¹%à,² A-muay >>
à,„à,¥à,^à,à,à,—à,μà¹^à,¥à,^à,†à,„à¹œà¹,à,"à¹%à¹€à,¥à,çà,„à¹^à,°
<https://www.facebook.com/ar.muay22>

Instagram : qipaoamuay

[à,£à,²à,çà,¥à,°à¹€à,-à,μà,çà,"à,œà,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,‡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%à,²à,™à,µà¹%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,,à,šà,²à,jà,,à,´à,"à¹€à,«à¹‡à,™