



REPRISE DES
ACTIVITÉS :
Septembre 16
2023

KRAV MAGA

2023 / 2024

Le Krav Maga n'est pas une pratique sportive, il n'obéit à aucune restriction et n'a pas de règles. Votre survie dépendra de votre savoir-faire et de votre gestion du stress. Lorsque votre intégrité physique est menacée, tous les moyens permettant de rentrer chez vous avec le moins de dégâts sont bons



COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – Salle de boxe

KRAV MAGA :

Samedi : 11h30 - 13h00 -adultes et ados (15 ans minimum)

COTISATION des activités (licence fédérale 33 € à ajouter):

	CNSD	Défense	Civil
Adultes & + 15 ans	95 €	110 €	140 €

ÉQUIPEMENT:

- Un pantalon noir
- Un tee-shirt blanc
- Des chaussures de sport en salle

En Krav Maga nous pratiquons avec des protections afin de pouvoir limiter les interdits et conserver le réalisme de notre discipline.

Les protections obligatoires :

- Protège sexe
- Protèges tibia
- Protège poitrine
- Protège dents
- Gants type boxe 12oz

**SIMPLICITÉ
EFFICACITÉ
RAPIDITÉ**