

Art martial de self défense

Venez découvrir le Krav Maga



Pendant un exercice de self défense

Cette activité se déroule tous les jeudis de 19 h 30 à 21 h 30 à la salle du complexe sportif Jo Maso. Fondé sur des techniques d'autodéfense, le Krav Maga s'articule autour d'enchaînements relativement simples. Pas de contraintes physiques, ni d'esprit de compétition, il n'y a qu'une seule règle : celle de se défendre. Si vous cherchez un art martial pour vous sortir d'un mauvais pas dans la rue, sur votre lieu de travail, dans les transports, vous

êtes à la bonne adresse. Le club de Krav Maga intitulé «KMG Laurentins» a ouvert ses portes récemment. L'instructeur Eric Pat est diplômé de KMG et gradé G5. Les cours sont accessibles à tous sans nécessité d'avoir pratiqué avant de l'art martial ou un sport de combat quelconque. Le programme est adapté à tous avec une initiation aux pieds, aux poings, au combat au sol, et à la self-défense très spécifique du Krav Maga. Contact : 06 29 15 78 42.

RM66