



FRANCE

Renseignements Krav Maga Global – Val d'Europe

Le Krav-Maga est un système de self défense qui a pour objectif de rendre le pratiquant efficace dans le plus grand nombre de situations possibles.

Aujourd'hui on peut voir que la conjoncture de la vie quotidienne, mène les gens à vouloir se sentir rassurés, et le Krav Maga est une réponse à ce besoin. D'autant plus, qu'il s'agit d'une discipline qui, contrairement à bien d'autres, s'apprend très rapidement. Là où il faut une expérience de cinq ou six ans dans certains arts martiaux, le Krav Maga ne nécessite qu'une dizaine de leçons pour pouvoir s'en servir.

L'apprentissage du Krav Maga se base sur l'utilisation des réflexes naturels, ce qui permet de répondre rapidement à la violence, qu'elle soit physique ou verbale. Aujourd'hui le Krav Maga fait partie de la famille des Arts Martiaux, c'est avant tout un système de défense.

Krav Maga Global est basé sur 3 axes principaux :

1. **Self défense** : ne pas être blessé (coopérer, communiquer, le moins de mouvements possibles)
2. **Combat** : maximum de dégâts en un minimum de temps (agressivité, détermination...)
3. **Protection tiers personne** : (femme, mari, enfant, collègue, autres...)

En s'appuyant sur les fondamentaux du Krav Maga :

1. Pilier technique : comprendre vos mouvements
2. Pilier tactique : se sortir de n'importe quelle situation
3. Condition physique : à l'entraînement pour les situations de stress
4. Pilier mental : gestion du stress, focalisé sur sa mission...

Lieu des cours : Dojo du gymnase de Lilandry, 40 Boulevard des Sports, 77700 Bailly-Romainvilliers

Jours et horaires :

- Mercredi : de 20h45 à 22h15
- Samedi : de 17h00 à 18h30

Tarifs : (à partir de 16 ans)

Cotisation à l'année : 306€ (licences FFKDA et KMG comprises)

Possibilité de régler en 3X (100€/100€/106€)

Les cours sont assurés du 13 septembre au 30 juin et la 1ere semaine des vacances scolaires (sauf entre Noël et jour de l'an). Des stages et passages de grades seront également proposés au cours de l'année.

Tenue obligatoire:

Pantalons noirs et tee-shirt du club, coquille, protège dents, protège tibias, gants de freefight et boxe et chaussures propres pour salle de sport.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : Guillaume BLIN 06 67 52 02 89

Mail : kravmagaglobal77@gmail.com

Site internet : www.kravmaga-77.com