

Nouveau à l'ESR : section Krav Maga



Le **krav maga** (« combat contact » en hébreu) est une technique de combat israélienne et utilisée par les forces spéciales.

Cette technique est maintenant adaptée aux civils.

Méthode de combat complète et efficace, tous les mouvements et les techniques enseignés par le krav maga sont naturels et instinctifs.

L'objectif du Krav Maga est d'apprendre à se défendre de manière simple, efficace, rapide.

Mais ce n'est pas seulement une méthode de combat et de défense :

- le krav maga permet également d'avoir confiance en soi et de développer une plus grande assurance ainsi que d'apprendre à gérer calmement des situations de tension et de stress.

Les cours de krav maga :

- participent à développer et à entretenir une bonne condition physique
- s'adressent à celles et ceux qui souhaitent apprendre à se défendre en cas d'agression, et qui sont à la recherche d'une activité pour se maintenir en forme et qui peut s'avérer un jour utile.

Cours

- dojo du CE Rocade à Guyancourt
- lundi de 18h30 à 19h30 / 1^{ère} séance lundi 24 septembre 2018
- séance d'essai gratuite

Equipement personnel nécessaire

- 1 coquille de protection
- survêtement ou jean + tee shirt
- chaussures de type basket si entraînement en extérieur (si conditions météo favorables)

Contact

- Jean-charles.franconville@renault.com