



Défense Personnelle
Préparation Physique
Prévention des actes violents
Cours collectifs - Cours particuliers
Stage de Formation

HORAIRES ET LIEU :

Jour	Horaires	A St Marcellin Gymnase Carrier (salle 1) 19 avenue du Docteur Carrier
Lundi Jeudi	19h45-21h30	* Défense de Rue * Krav Maga * Boxe pieds poings
Mardi	19h45-21h30	* Préparation Physique * Fit Training * Renforcement musculaire
Samedi	9h - 12h00	Stage à thème : Voir le calendrier du site internet

Repos pendant les vacances scolaires !

MATERIEL ET TENUES :

Section	Tenue	Matériel
Défense de Rue Krav Maga Boxe	Jean – Ceinture T shirt ADAC / SMAD Baskets de salle propres et non marquantes	Coquille génitale Protège-tibias et Protège-dents Gants de combat libre (pour saisies) Après 2 ans : casque avec protection du visage, plastron
Préparation Physique	Tenue de sport Baskets de salle propres	Petit tapis de sol ou serviette

Et bien-sûr, toujours : **Bouteille d'eau ou gourde**
Envie d'apprendre et de se dépasser
Serviette, nécessaire de douche et rechange
Sourire et Bonne humeur

INFORMATIONS :

<http://www.smadadonf.fr>

ou

06.70.56.15.80