



**Défense de Rue – Krav Maga**  
**Boxe pieds poings**  
**Fit training - Préparation Physique**  
**Secourisme - Bien être**  
**Cours collectifs - Cours particuliers**

## **HORAIRES ET LIEU :**

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

Repos pendant les vacances scolaires !

## **MATERIEL ET TENUES :**

Section	Tenue	Matériel
<b>Défense de Rue</b> <b>Krav Maga</b> <b>Boxe pieds poings</b>	Jean – Ceinture T shirt ADAC / SMAD Baskets de salle propres et non marquantes	Coquille génitale Protège-tibias et Protège-dents  Gants de boxe et/ou de combat libre (pour saisies)
<b>Préparation Physique</b>	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, Bon esprit et Bonne humeur**

## **INFORMATIONS :**

<http://www.smadadonf.fr>

ou

06.70.56.15.80