|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Krav-Maga_RVB.jpg | NOUVEAU LOGO CDK 18.png | FFKarate_VERTICAL_RVB.jpg |

STAGE DEPARTEMENTAL INTER-DISCIPLINES

Ouvert à tous et GRATUIT

DOJO Pierre de Coubertin

Boulevard de la Liberté

18500 MEHUN SUR YEVRE

LE 24 février 2018

14h – 17H

Avec les Interventions de

|  |  |
| --- | --- |
| CEDRIC BLANC | KRAV MAGA |
| EMMANUEL GROSSET-GRANCHE  LUC DELAUNAY  THIERRY DEJHOUANNET  PATRICK BOUCHAIB | KARATE DEFENSE |

Consulter le programme

KARATE GI ou Tenue de sport et bouteille d’eau à prévoir !!!

Renseignements au 0611074833

Programme

Echauffement : 20 mn

Karaté défense : J.E Grosset Granche Le karaté et boxe de rue avec bâtons. 20 mn

Krav Maga : C.Blanc Combativité. 20 mn

Karaté défense : T. Dejouhannet Les coups de pieds rationnels et efficaces. 20 mn

Krav Maga : C.Blanc Défense contre étranglements. 20 mn

Karaté défense : Luc Delaunay le travail des mains ouvertes 20 mn

Krav Maga : C.Blanc Défense contre attaques aux couteaux 20 mn

Karaté défense : P.Bouchaib Techniques élémentaires pour défense personnelle 20 mn

Etirements renforcement musculaires : 20 mn