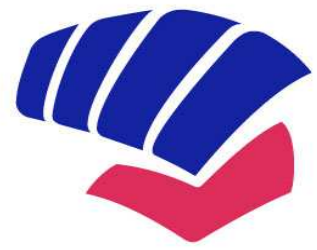




KRAV-MAGA
FFK



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ**

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