

# A COMMERCY 55

# KRAV MAGA

COURS DE SELF DEFENSE TRADITIONNEL

## STAGE D'INITIATION

OUVERT à  
**TOUTES & TOUS**

NOVICE et/ou  
CONFIRMÉES

A PARTIR DE 13 ANS

LE 18 NOVEMBRE 2023

DE 10H00 à 12H00

Complexe Sportif-Prieuré de  
Breuil

Rue de Breuil 55200 Commercy

## TARIF GRATUIT

Pour plus de renseignements:

Tél : 07.89.36.41.60.

E-mail : [team.begard@gmail.com](mailto:team.begard@gmail.com)

Site internet : [krav-begard.fr](http://krav-begard.fr)

## THEMES ABORDÉS

Etranglements-Saisies-  
Ceinturages

Couteau & Matraque

Techniques simples et efficaces sur des schémas  
d'agression du quotidien.

Toutes les frappes pour ces thèmes seront abordées sur  
des exercices aux PAQ (boucliers de frappes)

## LES +

Exercices de remise  
en forme

## AVEC :

Jérôme Bégard 4ème Dan FFKDA

Serge Allegre 2ème Dan FFKDA

