



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

# KRAV MAGA

*2017-2018*

*Dès 15 ans*



[www.puc.paris](http://www.puc.paris)

# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le dimanche 10 septembre 2017  
Inscription dès le dimanche 10 septembre 2017

## TOUS NIVEAUX MIXTES

### Dojo Charléty

Dimanche

10h00 à 12h00

---

### Dojo Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 PARIS

Rer B Cité Universitaire  
Tram T3 Stade Charléty

---

### Equipement individuel obligatoire

Tee-shirt, bas de survêtement ou short, chaussure de salle, coquille pour les hommes et protège-fibias.

# INFORMATIONS GENERALES

Le Krav Maga (combat rapproché en Hébreu) est une méthode de combat moderne basée sur une conception réaliste de la self-défense.

Le Krav Maga prend en compte 4 principes :

- **SIMPLICITE**
- **RAPIDITE**
- **EFFICACITE**
- **MAITRISE DE SOI**



Ce qui fait l'efficacité du Krav Maga ce sont ses principes dont voici quelques idées :

- **utiliser toutes nos armes naturelles**
- **utiliser notre environnement si possible**
- **frapper durement dans les endroits sensibles**
- **agir rapidement avec des gestes simples et décidés**

Mais ce qui fait l'efficacité du Krav Maga est avant tout la personne qui l'utilise. Le stress en effet peut faire perdre tous ses moyens à une personne, même bien entraînée. C'est pourquoi la gestion du stress fait partie de l'apprentissage des élèves.

Le Krav Maga est ouvert à tous, quel que soit l'âge (à partir de 15 ans) ou la stature physique.

---

Venez découvrir ce sport et l'ambiance conviviale qui règne au sein du club.

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du Krav Maga** datant de moins de **3 mois**
- Le règlement intégral de votre cotisation
- La carte d'étudiant (si besoin)

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.**

Les **licences sont incluses** dans les tarifs ci-dessous :

1 cours

Etudiants (- de 28 ans)

Actif

**160 euros**

**210 euros**

**1 séance d'essai gratuite**

## CONTACT

**PARIS UNIVERSITE CLUB**

17, avenue Pierre de Coubertin

75 013 Paris

01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr

[www.puc.paris](http://www.puc.paris)

**Section Krav Maga**

Benjamin GIRAUDON

06 21 10 68 84

William HERNANDEZ

06 15 03 33 87

[william.hernandez@numericable.fr](mailto:william.hernandez@numericable.fr)

 [puc.paris](https://www.facebook.com/puc.paris)

 [puc\\_1906](https://twitter.com/puc_1906)

 [puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)

 [Paris université club](https://www.youtube.com/Paris université club)

## ACCES

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

MAIRIE DE PARIS



**Essentiel pour moi**



ambassadeur  
.paris



DEVELOPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT D'EQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

