



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports



KRAVMAGA

Dès 15 ans

2019-2020



www.puc.paris/kravmaga

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le dimanche 9 septembre 2019
Inscription dès le dimanche 9 septembre 2019

TOUS NIVEAUX MIXTES

Dimanche 10h à 12h



Dojo Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS

Rer B Cité Universitaire
Tram T3 Stade Charléty

Équipement individuel obligatoire

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

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)	170 €
Actif	220 €

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

Section Krav Maga

Benjamin GIRAUDON 06 21 10 68 64

 PUC-Paris Université Club  puc_1906  puc.paris  Paris université club

ACCES

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Stade Charléty
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

