



**AVERTISSEMENT : Le KRAV MAGA est un sport addictif.
Trop pratiquer sera excellent pour votre santé et nuira
gravement à vos agresseurs !**

Le Krav Maga (« combat de rue » en israélien) est un sport de combat créé par le hongrois Imi Lichtenfeld dans les années 30 pour se défendre des agresseurs antisémites. Cette discipline regroupant des techniques de boxe, lutte, judo et ju-jitsu, est adaptée à tout le monde, sans exception. Elle est tellement efficace que de plus en plus de gens veulent s'y essayer. C'est pour partager son enseignement que Mattias, instructeur ceinture noire de la FEKM, a ouvert une section Krav Maga à Airbus Helicopters. Alors, oui, le Krav Maga, c'est 100 % de plaisir, mais c'est aussi :

- Des techniques de self défense efficaces et faciles à assimiler,
- Du combat en toute sécurité (les hommes ont même une coquille, c'est dire !),
- Un sport à part entière (bye bye les calories de la raclette !),
- Une fédération avec ses stages, ses compétitions, ses passages de grades,
- De la bonne ambiance chaque mardi et jeudi, et aussi les mercredis, puisqu'on aime ça !
- Un professeur à l'écoute, et surtout, passionné !!!

La section Krav vous accueille chaque jeudi et mardi, et un mercredi sur deux, de 12h30 à 13h30 au dojo du Complexe sportif d'Airbus Helicopters. Votre professeur vous enseignera comment vous défendre au travers de cours techniques ou orientés Combat. Il n'oubliera pas non plus d'entretenir votre forme en proposant, deux fois par mois, un entraînement physique où vous brûlerez toutes vos graisses superflues : attention, phobiques des burpies s'abstenir ! Pas besoin d'avoir déjà pratiqué de sport de combat ou d'art martial, les cours sont ouverts à tous les niveaux. N'hésitez pas à nous rejoindre, vous serez bien accueillis !!!

