



# EKMC

ÉCOLE DE KRAV MAGA | LA CHAUX-DE-FONDS

## ***KRAV MAGA DÉCOUVERTE LES BASES EN 5 LEÇONS***

***SIMPLE  
RAPIDE  
EFFICACE***

***mercredi 17:45-18:45***

***CHF 60.- / 5 leçons***

*dates  
infos complémentaires  
inscriptions  
[www.ekmc.ch](http://www.ekmc.ch)*



*Apprenez les bases du Krav Maga, la technique de self défense qui a fait ses preuves. Participez aux 5 leçons d'initiation, avec la possibilité de poursuivre dans les différents cours proposés par notre école.*

**1**

**FRAPPES**

*Entraînez les techniques de frappes utilisées en Krav Maga*

**2**

**DEFENSES SUR  
ATTAQUES DE POINGS**

*Apprenez à vous défendre face à une attaque de poings*

**3**

**DEFENSES SUR  
SAISIE DE COU**

*Travaillez les techniques pour vous dégager d'une saisie de cou*

**4**

**DEFENSES FACE  
À UN COUTEAU**

*Découvrez les techniques pour vous protéger face à un couteau*

**5**

**REVISION  
GÉNÉRALE**

*Révisez toutes les techniques des cours 1 à 4*