

Bouger

PROBLÈME/SOLUTION

Quel sport de combat pour moi?

Pour se défendre, se défouler, ou juste se dépenser, on choisit l'une de ces quatre disciplines.

La self-défense pure : le Krav Maga

Tous les coups sont permis ! Le Krav Maga est une méthode de self-défense de l'armée israélienne. On travaille par situation : un agresseur/une victime. Crochets, uppercuts, déplacements, esquives... utile dans la vraie vie. **Pour?** Devenir de vraies « drôles de dames ». **Où?** Stages féminins à l'Association Paris/Krav Maga, www.apkm.fr.



J'arrive pas à tenir