

LES COURS ET LES EQUIPEMENTS

Horaires des cours :

GYMNASE CARPENTIER – 230 rue du Ménil, 96200 Asnières sur Seine

Lundi 19h00 – 20h30
Mercredi 19h00 – 21h00
Vendredi 19h00 – 20h30
Samedi 09h00 – 11h00

La tenue officielle au sein du club :

- Un tee-shirt de l'association
- Un pantalon de kimono noir (en coton)
- Une ceinture correspondant au grade de l'élève
- Une paire de chaussure de sport propre pour la pratique en dojo (type boxe, taekwondo)

Comme tous les sports de combat, la pratique du krav Maga n'est pas sans risque.

Par conséquent il est nécessaire d'avoir le matériel adéquat pour sa protection et celle de son partenaire pendant la séance d'entraînement.

Équipements de base obligatoire :

- Coquille pour l'entre-jambe (homme ou femme)
- Protège poitrine avec coque pour les femmes
- Protège dents
- Paire de gants de type sparring MMA
- Protège tibias en mousse

Équipements recommandés (combat dur) :

Casque de protection

Protèges avant-bras

Protège tibias



(Photos à titre d'exemple)

