

# 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

## La tenue officielle au sein du club :

- Un t-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 Kudo



Protection avant-bras



Protège tibias



Gants MMA Sparring



(Photos à titre d'exemple)