



# LES ARGONAUTES

ÉCOLE DE DANSE ET DE BIEN-ÊTRE

Le Body Krav : Fitness et Krav Maga en un seul cours. Notre méthode alliant techniques de Krav Maga et Fitness pour en faire une méthode de Self Défense. C'est un mixe de plusieurs disciplines.



## Les caractéristiques :

Pratiquer une activité sportive en apprenant des bons réflexes et en s'amusant.

## Déroulement d'un cours:

- Échauffement
- Apprentissage des mouvements de body krav
- Mise en application des mouvements
- Étirement des muscles sollicités et retour au calme

3 cours permettant aussi bien aux **enfants** qu'aux **adultes** de pratiquer.



Dés 8 ans



Dés 12 ans



Dés 15 ans

