

## KRAV MAGA

# L'école des 3 Frontières fait peau neuve

L'école de krav maga des Trois frontières fait sa rentrée à Saint-Louis dans des installations rinnovées. Son offre a été élargie avec notamment de nouveaux cours pour les enfants à partir de 6 ans.

Brigitte Poux

Dotée d'un nouvel accueil, de douches et de toilettes rinnovées, ainsi que de nouveaux horaires, l'école de krav maga (OIS) des Trois frontières, dirigée par Adrien Siwiec, promet une rentrée toute en fraîcheur.

Parmi les nouveautés annoncées : deux cours le lundi et le jeudi pendant la pause déjeuner, la mise en place d'un cours enfants à partir de 6 ans le mercredi soir, ainsi que l'ouverture d'une école à Bâle. Pas moins de dix séances collectives sont dispensées toutes les semaines par une équipe d'encadrement diplômée.

Pour rappel, l'Operative Israeli System (OIS) est un système de tactiques et de techniques d'autodéfense, avec ou sans armes, conçu pour répondre à des menaces réelles, de l'agression sur la voie publique à la neutralisation d'individus dangereux et armés. La reprise de l'entraînement est en cours.

Les horaires : lundi 12 h 15 à 13 h 15 (cours tous niveaux), 19 h 50 à 20 h 45 (fitness évolution) et 20 h 45 à 21 h 45 (cours tous niveaux). Mardi 18 h 30 à 19 h 30 (weapons training), 19 h 30 à 20 h 30 (cours débutant) et 20 h 30 à 21 h 30 (mental training).

Mercredi 18 h à 18 h 45 (cours enfants 6-10 ans), 18 h 45 à 19 h 30 (cours enfants 11/14 ans), 19 h 30 à 20 h 30 (cours ados 15-17 ans) et 20 h 30 à 21 h 30 (cours tous niveaux). Jeudi 12 h 15 à 13 h 15 (cours tous niveaux), 19 h 30 à 20 h 30 (cours tous niveaux) et 20 h 30 à 21 h (cours combat et tactiques avancées).

**SE RENSEIGNER** contact@ekm3f.com. Site internet : [www.ekm3f.com](http://www.ekm3f.com)  
Coordonnées école de Bâle : OIS Krav Maga Basel Elsasserstr. 56 - 4056 Basel. Site internet : [www.oiskravmagabasel.com](http://www.oiskravmagabasel.com) (cours mercredi et vendredi soir)



Le krav maga fait sa rentrée à Saint-Louis.

DR