

SAINT-LOUIS

Les cours de krav maga ont fait leur rentrée

L'école de krav maga des Trois Frontières vient d'effectuer sa rentrée. Quelques nouveautés étoffent une offre adaptée à tout âge et tout profil.



Le krav maga a fait sa rentrée à Saint-Louis.

DR

Avec plus de 15 cours collectifs hebdomadaires, accessibles à tous, l'école de krav maga ludovicienne dirigée par Adrien Siwiec, diplômé d'État, dispense les fondamentaux de la discipline ainsi que de la remise en forme.

Pour sa nouvelle saison, la structure propose quelques nouveautés à l'instar d'un 3^e cours le midi, baptisé Fight 4you axé sur le cardio et le combat léger. Un créneau en extérieur, le mercredi soir à 19 h 30, trouvera sans doute son public.

Un 2^e cours de fitness évolution, inspiré du Crossfit (remise en forme, circuit training), promet de soulager, chaque lundi dès 19 h 45, celui du mercredi, déjà très prisé.

Le jeudi soir, un cours de combat est proposé à 20 h 30. Les mercredis, petits, moyens et ados se partagent la soirée. Un créneau spécifique destiné aux armes se déroule, quant à lui, le mardi à 18 h 30.

S'appuyant sur le système OIS

(Operative Israeli System), l'enseignement explore tous les aspects de la sécurité personnelle au travers de différents types de combat, avec ou sans arme. L'objectif est de permettre aux pratiquants de développer des réactions naturelles et instinctives au travers de situations s'approchant le plus possible de la réalité.

B.P.

SE RENSEIGNER Site du club : <http://www.ekm3f.com>. Tous les cours y sont répertoriés.