****

**ECOLE D’ARTS MARTIAUX DE METZ**

**GLOBALE DEFENSE COMBAT**

**KRAV MAGA KIDS 57**

**INTERNATIONAL KAPAP ASSOCIATION FRANCE**

**06 79 29 61 00**  [www.ecole-arts-martiaux-metz.fr](http://www.ecole-arts-martiaux-metz.fr)

**Mail : contact@ecole-arts-martiaux-metz.fr**

page Facebook: @kravmagametz

**BULLETIN D’INSCRIPTION**

NOM : ………………… ……………… PRENOM :………………… …………..

Date de naissance :…………………………………………

Adresse : ……………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

Tél. : ……………………………………………………………………..

E-Mail : ………………………………………………………………………………….

Je m’inscris pour :

**Le KRAV-MAGA / KAPAP ET SMA 4 séances par semaine : cotisation annuel 205 €** (licences incluses) (De Septembre à fin Juin)

* **PROGRAMME**

**KRAV MAGA / SMA :**

**Lundi aux Arènes de Metz 19h-20h30 5, avenue Louis Le Débonnaire.**

* **DEPHYS COMBAT-DEPHYS DEFENSE**

**CARDIO TRAINING** (Améliorer son endurance physique et son bien être)

**Mardi 20h à 21h30 complexe sportif st- Symphorien Longeville-les-Metz.**

* **PROGRAMME MIXTE**

**KRAV MAGA / KAPAP/SMA :**

**Jeudi 20h à 21h30 complexe sportif st-Symphorien Longeville-les-Metz.**

* **SÉANCES A THEME**

(Close combat, self défense, bâton de défense, secourisme, bien-être)

**Samedi 10h à 11h30 au dojo de Metz Grange aux bois 2, rue de la Baronète.**

* **KRAV-MAGA Enfants** : Cotisation 98 €

**Mercredis 16h à 17h30 au 3ème Régiment de Hussards - Av. de Blida – Metz**

* **SÉANCES A THEME**

(***Deux vendredis Uniquement pour les dames)*** le reste du temps préparation ceinture et spécifique.

**Vendredi 19h00 à 20h30 au dojo de Metz Grange aux bois 2, rue de la Baronète.**

Fait à………………. Le …………………..

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé ») :