



**ECOLE D'ARTS MARTIAUX DE METZ
GLOBALE DEFENSE COMBAT
KRAV MAGA KIDS 57
INTERNATIONAL KAPAP ASSOCIATION FRANCE**

www.ecole-arts-martiaux-metz.fr

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

page Facebook: [@kravmagametz](https://www.facebook.com/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 15h30 à 16h45 au 5, avenue Louis Le Débonnaire.

■ **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 ») :