



dojotionvilleelange.wixsite.com/home

Facebook: Dojo Thionville Elange

2 dojo pour vos activités :

- Elange 12 rue du Maine
- Complexe La Milliaire rue Paul Albert



Principes du KravMaga

La simplicité

Le KravMaga est basé sur des mouvements naturels. Fondé sur des gestes simples, de technique dépouillée de toutes fioritures et basée sur les réflexes naturels du corps plutôt que des idées abstraites décalées par rapport à la réalité du combat.

La rapidité

L'accent est mis dès le début de la pratique sur la rapidité de réaction et d'exécution technique. Les élèves apprennent à se relâcher et à enchaîner leurs défenses et contre-attaques de manière fluide et explosive.

Maîtrise de soi

Le fondateur véhiculait des valeurs humaines très élevées. Il insistait beaucoup sur l'attitude que doivent avoir les élèves : ne pas chercher à prouver qui l'on est, faire preuve d'humilité et de respect.

Dojo de La Milliaire

Cours mixte mercredi

Enfant 8-14 ans : 18h30-19h30

Ado -Adulte : 19h30-21h00

Vendredi

Enfant 8-14 ans : 18h30-19h30

Ado -Adulte : 19h30-21h00

Renseignement :

06.66.62.67.32

06 44 95 91 50

06.47.62.93.25

Dojo d'Elange

Cours féminin

Jeudi 17h30-19h00

Samedi 09h30-11h00

Renseignement :

06.44.95.9150

**Nouveau à Elange Kravmaga
100% féminin**



Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique