

# SELF-DEFENSE



KRAV MAGA

**KRAV MAGA**  
**Ju-Jitsu**



**Adultes et jeunes à partir de 12 ans**

*Apprentissage et perfectionnement*

*Développez vos capacités techniques, physiques  
et mentales à vous défendre face  
à tous types d'agressions*

*Pratique en tenue de sport*



## Renseignements

**Association clés de Courçon 17170 Courçon**

**Frédéric FÉMOLANT**

**06 71 20 18 33 - frederic.femolant@orange.fr**

Educateur sportif diplômé d'état

- Professeur Judo-Jujitsu
- Instructeur Krav Maga UKMF
- Ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan
- 1<sup>er</sup> degré

Préparateur Mental pour la Performance Professionnelle



Self-défense Courçon - Jujitsu et Krav Maga

<https://fredericfemolant3.wixsite.com/jujitsu>