

# SELF DEFENSE SYSTEM 73

Gymnase de  
Voglans  
Rue centrale

<https://self-defense-system73.jimdo.com>  
[sds73@sds73.fr](mailto:sds73@sds73.fr)  
07.83.90.62.64

 [self.defense.system.73](https://www.instagram.com/self.defense.system.73)



**KRAV-MAGA**  
FFK

## **KRAV MAGA** (Krav-maga International Fédération)

- Techniques de boxe défense
- Apprentissage clés, luxations et dégagements
- Défense contre couteau, matraque, bâton...



## **Cours débutants :**

Mercredi de 18H 00 à 19H30

Samedi de 9H00 à 10H30

Renseignements et inscriptions sur place