

Krav Maga Femmes

NOUVEAU COURS DE KRAV MAGA 100% FEMININ SUR TOULOUSESALLE 13, rue ValentinLUNDI et MERCREDI de 12h20 à 13h30 TARIF REDUIT SI UNIQUEMENT CES 2 COURS

Quels sont les bienfaits du Krav Maga?

1. VOUS APPRENDREZ A VOUS DEFENDRE

Vous améliorerez vos compétences en défense personnelle lors de chaque cours auquel vous participerez.

Le Krav Maga vous enseigne des techniques pratiques et éprouvées contre les attaques les plus courantes de la vie réelle auxquelles vous pourriez faire face.

Même si vous êtes une personne de capacité physique moyenne, l'apprentissage des techniques simples et efficaces du Krav Maga prendra seulement quelques mois pour vous aider à vous sentir en sécurité dans presque n'importe quelle situation.

2. VOUS OBTIENDREZ RAPIDEMENT UNE MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE

Besoin de perdre un peu de poids? Pas de problème! Vous perdrez réellement de la masse grasse tout en gagnant du muscle, ainsi vous serez et vous vous sentirez mieux. Vous remarquerez la différence dans vos vêtements qui s'adapteront mieux à votre corps et votre tonicité générale s'améliorera grâce aux exercices de renforcement musculaire qui sont utilisés en défense personnelle. Vous augmenterez votre endurance, votre résistance, votre force et votre souplesse. Les exercices didactiques et les méthodes d'entraînement du Krav Maga créent une fantastique séance de fitness que vous adorerez. Votre faculté maintenir vos pulsations cardiaques hautes s'améliore; vous respirerez mieux; vous dormirez mieux; vous sentirez même une augmentation de votre énergie toute la journée. Démarrez à n'importe quel niveau de condition physique et retrouvez rapidement la meilleure forme de votre vie.

3. VOUS REDUIREZ SIGNIFICATIVEMENT VOTRE STRESS

Vous surmontez rapidement l'anxiété et la frayeur des situations de haut stress. Le Krav Maga a des exercices d'entraînement conçus pour vous aider à fonctionner sous le stress, le choc, et l'afflu d'adrénaline d'une confrontation soudaine.

Vous apprendrez à vous affirmer à mesure que vous serez encouragé à dépasser vos limites. La force interne que vous développerez pendant les exercices vous aidera à éviter la force physique lors d'une confrontation. Plus important, la force interne que vous développerez vous aidera à gérer tous les défis de la vie beaucoup plus efficacement. Le Krav Maga est un vrai entraînement dynamisant et anti-stress.

4. VOUS DEVELOPPEREZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Le Krav Maga met à profit nos propres réactions naturelles, ainsi il est facile à apprendre. Votre confiance en vous grimpera alors que vous ajoutez sans cesse des nouvelles techniques à votre arsenal. Nos élèves nous disent que le Krav Maga leur procure une attitude positive et les fait se sentir mieux dans leur peau. Nos instructeurs expérimentés savent exactement comment vous garder motivé pour réaliser vos objectifs de self defense et de forme physique, ainsi vous rentrerez à la maison après chaque cours restauré de vigueur et d'enthousiasme.

5. VOUS SEREZ A LA POINTE DU FITNESS ET DE LA SELF-DEFENSE

Le Krav Maga est l'un des systèmes de défense personnelle le plus florissant dans le monde. Déjà mis en service par le GIGN, le FBI, la NYPD, et les Services Secret U.S,...

Même les célébrités entrent en action :

Angelina Jolie, Jennifer Lopez, Jennifer Garner, Lucy Liu, James Gandolfini, Cameron Diaz et Patrick Swayze sont quelques unes des personnalités qui combinent une séance de fitness avec un entraînement de Krav Maga.

Cet astucieux mix à l'entraînement, vous pouvez l'adapter à votre emploi du temps chargé. Pas de rituels compliqués, pas d'équipements fous, pas de balivernes, juste le dernier cri en fitness et en défense personnelle.