

ATELIER DÉCOUVERTE ET INITIATION AU KRAV MAGA

Animé par :
Nicolas QUETGLAS



DATES

Du 05/10 au 11/12
2026

Grâce à une multitude d'exercices et de mises en situation, l'initiation aux Krav Maga, vous permet de connaître des méthodes de défense et aide à lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie.

Une découverte en douceur, pour réduire l'inactivité physique et la sédentarité, améliorer votre quotidien et prévenir des effets du vieillissement.

20 séances du 05 octobre au 11 décembre 2026

« Avec le concours financier de CAP PREVENTION SENIORS »

9h30 – 10h30
Dates au verso

LIEU



Salle Louis Costes
14 Rue Blanquerie

INFOS

Entrée libre et gratuite
Inscriptions : 06.86.78.98.27



Le programme

SEANCES 1 à 20

Les séances ont lieu de 9h30 à 10h30

à la Salle Louis Costes à Limoux

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Lundi 5 octobre | 11. Lundi 9 novembre |
| 2. Mercredi 7 octobre | 12. Vendredi 13 novembre |
| 3. Vendredi 9 octobre | 13. Lundi 16 novembre |
| 4. Lundi 12 octobre | 14. Mercredi 18 novembre |
| 5. Vendredi 16 octobre | 15. Vendredi 27 novembre |
| 6. Lundi 19 octobre | 16. Lundi 30 novembre |
| 7. Mercredi 21 octobre | 17. Mercredi 2 décembre |
| 8. Vendredi 23 octobre | 18. Vendredi 4 décembre |
| 9. Lundi 26 octobre | 19. Lundi 7 décembre |
| 10. Lundi 2 novembre | 20. Vendredi 11 décembre |

 Apprentissage des méthodes de défense

 Exercices de protection, esquives, parades, contres et frappes

 Exercices d'équilibre et de latéralisation

 Augmentation des capacités maximales de la force, de la puissance et de la vitesse

 Exercices de coordination des membres supérieurs et inférieurs

 Etirements et d'assouplissements

 Exercices de synchronisation entre le rythme cardiaque et respiratoire pour un retour au calme