

L'INSTITUT DES ARTS MARTIAUX

Au cœur du 13^e arrondissement, à 200 m de la Place d'Italie, l'IAM vous invite à découvrir ses disciplines accessibles à toute la famille, à partir de 4 ans.

**Karaté - Krav-Maga - K-Training
Light Boxing - Gym sport santé**

La team Serge Serfati vous accueille dans une salle de sports design et entièrement rénovée en 2016.

Serge Serfati

Directeur technique IAM

- Expert 8^e Dan de la F.F.K
- Champion du monde
- Médaille d'argent aux Jeux Mondiaux
- 5 fois Champion d'Europe
- 15 fois Champion de France
- Vainqueur des internationaux de France
- Arche d'or du combattant français
- Diplômé d'Etat DESJEPS
- Médaille d'Or Ministère Jeunesse et Sports
- Prix d'honneur du sportif international CNOSF



Des cours pendant toute la saison sportive
Des enseignants qualifiés et diplômés
Une salle d'entraînement idéalement accessible
Des stages toute l'année avec des experts
et des champions !



IAM

Institut des Arts Martiaux

06 08 32 45 74 - 06 09 49 58 71

contact@iamx.fr

www.institutartsmartiaux.fr



Création graphique : Agence GUS - www.agencegus.com
Ne pas jeter sur la voie publique



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



Institut des Arts Martiaux



KARATÉ
KRAV - MAGA
K - TRAINING
LIGHT BOXING
GYM SPORT SANTÉ

SAISON 2020-2021

Karaté

o Baby karaté de 4 à 6 ans

Une activité d'éveil ludique basée sur le jeu et la découverte des gestes du karaté.

o Karaté enfants de 7 à 9 ans

Un enseignement axé sur la consolidation et le développement de la palette techniques.

o Karaté enfants de 10 à 12 ans

Une activité qui permet à votre enfant de s'affirmer et de se confronter dans une pratique traditionnelle et sportive.

o Karaté ados à partir de 13 ans et adultes

L'esprit des arts martiaux et des sports de combat : combat codifié ou libre, combat sportif, kata et karaté défense.

Krav-Maga Adultes

Une discipline adaptée à la défense de rue qui utilise des techniques accessibles à tous.

Krav-Maga de 13 à 16 ans

Apprendre à éviter l'affrontement grâce à des techniques spécifiques d'auto-défense et à garder confiance en soi.

Light Boxing Ados et Adultes

Une discipline basée sur le karaté contact où toutes les techniques sont contrôlées sur le partenaire. Ce cours est idéal pour découvrir la boxe pieds-poings et permet de se défouler en toute sécurité.

Le K-Training

Méthode de musculation associant renforcement musculaire à poids de corps et des techniques de combat.

Gym sport santé

Un cours de gymnastique respiratoire et de petite musculation idéal pour évoluer dans un tonus corporel et une agilité naturelle.

HORAIRES DES COURS

Du 07 septembre 2020 au 9 juillet 2021.

Rentrée des enfants à partir du lundi 14 septembre 2020.

Seuls les cours ados et adultes de Karaté et Krav-Maga sont assurés pendant les vacances scolaires.

Lundi

17h00 à 18h00 : Karaté ados adultes débutants

18h00 à 19h00 : Karaté enfants 10 à 13 ans

18h00 à 19h00 : Karaté ados - adultes tous niveaux

19h00 à 20h00 : Karaté ados - adultes tous niveaux

20h00 à 21h00 : Krav-Maga - K-Training - Light Boxing

Mercredi

12h30 à 13h30 : Gym sport santé

14h00 à 15h00 : Baby karaté 4 à 6 ans

14h00 à 15h00 : Karaté enfants 7 à 9 ans

15h30 à 16h30 : Karaté enfants 10 à 12 ans

15h30 à 16h30 : Karaté enfants 13 à 15 ans

16h30 à 17h30 : Krav-Maga 13 à 16 ans

17h30 à 18h30 : Light Boxing - Krav-Maga - K-Training

17h30 à 18h30 : Karaté ados - adultes tous niveaux

18h30 à 19h30 : Karaté ados - adultes tous niveaux

19h30 à 20h30 : Karaté ados - adultes tous niveaux

Vendredi

17h00 à 18h00 : Baby karaté 4 à 6 ans

17h00 à 18h30 : Karaté enfants 7 à 13 ans tous niveaux

17h30 à 18h30 : Karaté ados - adultes tous niveaux

18h30 à 19h30 : Karaté ados - adultes tous niveaux

19h30 à 20h30 : Krav-Maga - K-Training - Light Boxing

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Centre sportif Auguste Blanqui

26 boulevard Auguste Blanqui

75013 PARIS

Salle à 200 m de la place d'Italie

Métro : 5, 6 et 7

Bus : 27, 47, 59, 61, 64 et 83



JE M'INSCRIS !

Cours - Mois - Trimestre - Semestre - Année

Karaté enfants jusqu'à 12 ans 380€

Karaté ados de 13 à 17 ans 400€

Karaté adulte 490€

Krav-Maga, K-Training, Light Boxing 380€

Krav Maga 13-16 ans (1 cours/semaine) 250€

Gym Sport Santé (1 cours/semaine) 250€

Cours particuliers, coaching de groupe sur demande

L'inscription annuelle au cours de karaté donne accès à toutes les autres disciplines proposées par votre club.



Ce prix comprend l'adhésion à l'IAM, les cours collectifs, les frais d'inscription. Ne comprend pas la licence fédérale annuelle obligatoire.