

SAISON 2020-2021 HORAIRES ET TARIFS VALABLES JUSQU'AU 30-06-2021

KRAV MAGA HAIM ZUT METZ

www.kravmaga-metz.fr

Accès adultes à partir de 16 ans

| COTISATION ANNUELLE incluse licence fédérale | Marange-silvange 5 rue Auguste Migette | Espace Lagrange Metz 86 rue de Mercy | Complexe sportif saint symphorien Longeville-les-metz | Gymnase square du Luxembourg* 1 rue de la piscine - Metz |
|---|---|---|--|---|
| TARIF jusqu'à 4 séances par semaine 219 € + 20 € droit d'entrée la première année | LUNDI 20H-21H30 Tous niveaux | MARDI 20H-21H30 Débutants | MERCREDI 20H-21H30 annexe 1 : Tous niveaux | SAMEDI 10H30-12H Gymnase ts niveaux et annexe à la demande/avancés |
| | | | MERCREDI 20H-21H30 annexe 2 : compétition-combats (1 à 2/mois) | MARDI 20H - 21H 30 intermédiaires/avancés |
| TARIF jusqu'à 3 séances par semaine 165 € + 20 € droit d'entrée la première année | | MARDI 20H-21H30 Débutants | MERCREDI 20H-21H30 annexe 1 : Tous niveaux | SAMEDI 10H30-12H Gymnase ts niveaux et annexe à la demande/avancés |
| | | | MERCREDI 20H-21H30 annexe 2 : compétition-combats (1 à 2/mois) | MARDI 20H - 21H 30 intermédiaires/avancés |
| TARIF 1 séance par semaine 151 € | LUNDI 20H-21H30 Tous niveaux | | | |

séances mensuelles de préparation mentale en sus

Les séances de KM sont accessibles à tous quel que soit le niveau du pratiquant, c'est le programme qui est orienté par niveau.

option : 22€ licence et grades HAIM ZUT fédération Israëli

* Parking gratuit à l'arrière du gymnase.

Section jeunes et ados tous niveaux

| COTISATION ANNUELLE | Gymnase square du Luxembourg 1 rue de la piscine - Metz | Gymnase la Baronète Metz 1, rue de la baronète Grange-aux-bois |
|--|--|---|
| ADOS 12 - 15 ANS 129 € + 20 € droit d'entrée la première année | SAMEDI 9H30-10H30 | MERCREDI 17H45 - 19H00 |
| JEUNES 8 - 11 ANS 89 € + 20 € droit d'entrée la première année | | MERCREDI 16H30 - 17H30 Initiation |



SPORT SANTE - SOFT DEFENSE®

www.kravmaga-metz.fr

| COTISATION ANNUELLE * incluse licence fédérale | Complexe sportif La Baronète 2, rue de la Baronète Metz GAB | Gymnase square du Luxembourg* 1 rue de la piscine - Metz | OPTION |
|---|--|---|--|
| TARIF jusqu'à 2 séances par semaine 209€ + option 100 € | MERCREDI 17H30 - 18H30 | SAMEDI 9h30 - 10H30 Grande salle | 4 heures accompagnement mental individuel |

* Si prescription médicale, prise en charge par certaines mutuelles pour les personnes en ALD concernées.