

**« Académie Stéphane Denis »**  
**Centre de compétences en**  
**Krav Maga & Spikey & Self-défense Féminine**

**Conseils & contact :**

Le secrétariat de l'Académie est à votre disposition pour vous guider au mieux dans vos démarches administratives.

- Mobile : [0032 \(0\)496049233](tel:003220496049233)
- E-mail : [info@stephane-denis.eu](mailto:info@stephane-denis.eu)
- Facebook : [I.M.A.D.S. | Facebook](#)
- Facebook : [Krav Maga Imads Luxembourg - Marche en Famenne | Facebook](#)
- Instagram: [Bientôt disponible!](#)
- Website: <https://www.stephane-denis.eu/>
- Siège de l'Académie & secrétariat : Route de Bastogne 92, 6900 Marche-en-Famenne.  
Ouverture : **Lundi au Vendredi de 16hr à 21hr & Samedi : 10hr à 14hr.**

**L'Académie et ses installations :**

Salle 1 (cours collectifs) : zone de pratique disposant du matériel de dernière génération permettant un pratique de qualité en toute sécurité.

Salle 2 (cours particuliers) : zone de pratique permettant un travail spécifique nécessitant un apprentissage au sol en toute sécurité.

« La Véranda » : Joutant les deux salles de pratique, « *La Véranda* » offre un espace de convivialité et de détente lumineux où il fait bon se relaxer.

Emplacement de parking : A proximité des installations sportives, des places de parking extérieures sont à disposition des pratiquants et des accompagnateurs.

Les installations connexes : En collaboration avec l'école de danse « *Carine Granson* », 2 salles de cours supplémentaires sont à disposition lors de l'organisation de stages et d'évènements de grande envergure. Une salle de conférence équipée des dernières technologies est également en cours de préparation. Une piscine couverte complète les installations intérieures.

### **Quel cours choisir & Cours d'essais :**

L'Académie offre pour l'ensemble de ses cours, pas moins de 2 cours d'essais gratuits sans engagement (*tenu*e : jogging & t-shirt & chaussures de sport propres pour l'intérieur). Elle offre également une prise en charge de qualité via une équipe composée d'instructeurs féminins et masculins certifiés. Les inscriptions sont ouvertes tout au long de l'année.

- **Krav Maga « Juniors 8-11 & 11-14 »** : Initiation aux principes de self-défense : prise de conscience de ses capacités, développement de la confiance en soi et de la capacité à réagir. Programme adapté à la pyramide des âges.
- **Krav Maga « Adultes Mixtes (+14) »** : Initiation aux principes de self-défense, défense d'autrui et de combat. Préparation mentale. Prévention : comment reconnaître une situation dangereuse. Apprendre à réagir sous stress et préparation à la confrontation.
- **Krav Maga Militaire** : Initiation aux principes de self-défense, défense d'autrui, de combat et techniques d'intervention. Préparation mentale. Approche spécifique pour forces de l'ordre.
- **Krav Maga Grades « Juniors 8-11 & 11-14 »** : Apprentissage et présentation du programme technique « Junior Krav Maga I.M.A.D.S
- **Krav Maga Grades « Adultes Mixtes (+14) »** : Apprentissage et passage de grades techniques. Examen méthodologique (uniquement pour candidats : initiateur niveau 1-2-3 et instructeur).
- **Spikey SD Woman** : Développement mental et physique de son potentiel personnel de défense. Sensibilisation à : la prévention, prise de décisions, l'approche progressive de situations critiques. Familiarisation à l'outil de défense Spikey. Cours réservé à la gente féminine accessible à tous âges à partir de 14 ans.
- **SD Cardio Woman** : Le dépassement de soi en self-défense par une approche cardio à l'intensité soutenue. Découvrir et repousser ses limites en toute sécurité. Cours réservé à la gente féminine accessible à tous âges à partir de 14 ans.
- **Séminaires & Stages** : Formation d'instructeurs, d'initiateur niveau 1-2-3, recyclage technique et méthodologique, stage et séminaire à thème, présentation de grades.

**Grille horaire hebdomadaire** : Voir document en annexe.

### **Inscription :**

1. Affiliation annuelle à l'Académie : **45€** (*Assurance comprise*). Possibilité de remboursement par la Mutuelle.
2. T-shirt officiel de l'Académie : **25€**.

### **Formules tarifaires possibles pour « Juniors (8 à 14 ans) » :**

1. Carte de 10 Cours : **50€** (*Affiliation non incluse*). Pas de date de validité.
2. Abonnement : **389€** (*Affiliation incluse*). Accès **illimité** aux différents cours hebdomadaires.

### **Formules tarifaires possibles pour « Adultes (à partir de 15 ans) » :**

1. Carte de 10 Cours : **50€** (*Affiliation non incluse*). Pas de date de validité.
2. Abonnement : **649€** (*Affiliation annuelle incluse*). Accès **illimité** aux différents cours hebdomadaires.

***Conditions particulières pour l'ensemble des abonnements :*** *Dans le cas d'une fermeture obligatoire de l'Académie émanant du Gouvernement (période de pandémie), aucun remboursement ne sera effectué. Néanmoins, afin de ne pas pénaliser les titulaires d'un abonnement, l'Académie s'engage à prolonger la durée de validité de celui-ci, du temps égal à celui de la fermeture. Les cartes de 10 cours ne sont pas concernées par cette règle de prolongement vu qu'elles n'ont pas de date limite de validité.*

**Equipement** : Uniquement pour les différents cours « **Adultes** ». Pour une pratique optimale en toute sécurité nous conseillons l'utilisation des protections suivantes :

- *Protection génitale (H - F)*
- *Protège tibias*
- *Protège dents*
- *Genouillères*
- *Gants de boxe (Uniquement pour les cours de Krav Maga)*