

ST GEORGES

Salle des sablières

Lundi :

- 18h30-19h30 :
Cours Ados-Adultes (tous grades)
- 19h30-20h30 :
Cours combat libre Ados-Adultes
Ouvert à tous les licenciés Taek/Hapki

Mercredi :

- 15h30-16h30 :
Cours Enfants 2020/2019/2018
- 16h30-17h30 :
Cours Enfants 2017/2016/2015/2014
- 17h30-19h00 :
Cours Ados 2013/2012/2011/2010/2009/2008

- 19h00-20h30 :

Cours Ados-Adultes (tous grades)

Jeudi :

- 20h00-21h15 : **Taek Fit**
(Renforcement musculaire/Cardio/Stretch)

DISSAY

Salle Galipeau

Lundi :

- 19h30-20h45 : **Taek Fit**
(Renforcement musculaire/Cardio/Stretch)

Mardi :

- 17h10-18h00 :
Cours Enfants 2020/2019/2018
- 18h00-19h00 :
Cours Enfants 2017/2016/2015/2014

- 19h00-20h00 :
NOUVEAU ! Cours COMBAT
de Benjamins à Masters

- 20h00-21h00 : **Hapkido**
2010 ou avant

Jeudi :

- 19h00-20h00 :
Cours Ados-Adultes (tous grades)
- 20h00-21h00 : **Hapkido**
2010 ou avant

Samedi :

- 10h00-12h00 :
Travail à thème

BEAUMONT

Salle Thomas Pesquet

Vendredi :

- 17h15-18h15 :
Cours Enfants
2020/2019/2018/2017/2016/2015/2014
- 18h15-19h30 :
Cours Ados-Adultes (tous grades)
- 19h30-20h30 : **Self-Défense**
2010 ou avant

Samedi :

- 10h00-12h00 :
Travail à thème

NAINTRÉ

Salle Léo Lagrange

Mardi :

- 19h15-20h30 :
Cours Ados-Adultes (tous grades)

Ados : 2013/2012/2011/2010/2009/2008

Site : www.taekwondoalvert.fr

Reprise des cours le mercredi 4 septembre 2024

2 cours d'essai gratuits

Maître Alain PIRODEAU 6°DAN : 06 19 02 90 05 – apirodeau@gmail.com