

# TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT

## ST GEORGES LÈS BX 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 2019/2018/2017
- # 16h30-17h30 Cours Enfants 2016/2015/2014/2013
- # 17h30-19h00 Cours Ados  
2012/2011/2010/2009/2008/2007
- # 19h00-20h00 Cours Ados-Adultes (tous grades)
- # 20h00-21h00 Cours Ceintures Noires

### 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 2019/2018/2017
- # 18h00-19h00 Cours Enfants 2016/2015/2014/2013
- # 19h00-20h15 **NOUVEAU !**  
Cours **COMBAT COMPETITION**  
(benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors, masters)

### Jeudi :

- # 19h00-20h00 Cours Ados-Adultes (tous grades)
- # 20h00-21h00 Cours **HAPKIDO** (tous grades)  
2009 ou avant

### Samedi :

- # 09h30-12h00 Cours combat **COMPETITION**

## NAINTRÉ Salle Léo Lagrange

### Mardi :

- # 18h00-19h00 Cours Enfants  
2018/2017/2016/2015/2014/2013
- # 19h00-20h15 Cours Ados-Adultes (tous grades)
- # 20h00-21h00 Cours **HAPKIDO** (tous grades)  
2009 ou avant

## BEAUMONT Salle Thomas Pesquet

### Vendredi:

- # 17h15-18h15 Cours Enfants  
2018/2017/2016/2015/2014/2013
- # 18h15-19h30 Cours Ados/Adultes (tous grades)
- # 19h30-20h30 **NOUVEAU ! SELF-DEFENSE**  
2009 ou avant

### Samedi:

- # 10h00-12h00 Cours technique hapkido/taekwondo

Ados : 2012/2011/2010/2009/2008/2007

**Reprise des cours le mercredi 6 septembre 2023**

**\*2 Cours d'essais gratuits\***

Maître Alain PIRODEAU 6°DAN : 06 19 02 90 05 - [apirodeau@gmail.com](mailto:apirodeau@gmail.com)

Site: <https://www.taekwondoalvert.fr>