TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT

ST GEORGES LÈS BX
Salle des sablières

Lundi:

18h30-19h30 Cours Ados-Adultes (tous grades) nés en 2012 ou avant 2012

19h30-20h30 NOUVEAU ! ouvert à tous les licenciés Taek/Hapki : Cours combat libre (Ados/Adultes)

Mercredi:

15h30-16h30 Cours Enfants nés en 2019/2018/2017

16h30-17h30 Cours Enfants nés en 2016/2015/2014 et 2013

17h30-19h00 Cours Ados nés en 2012/2011/2010/2009/2008/2007

19h00-20h00 Cours Ados-Adultes (tous grades) nés en 2012 ou avant 2012

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 nés en 2019/2018/2017

18h00-19h00 Cours Enfants nés en 2016/2015/2014 /2013

19h30-20h30
A partir du 30 avril 2024
HAPKIDO (tous grades)

Jeudi :

19h00-20h00 Cours Ados-Adultes (tous grades) nés en 2012 ou avant 2012

20h00-21h00 Cours HAPKIDO (tous grades) nés en 2009 ou avant

Samedi :

10h00-12h00 Cours combat COMPETITION

NAINTRÉ
Salle Léo Lagrange

Mardi :

18h00-19h00 Cours Enfants nés en 2018/2017/2016/2015/2014/2013

19h00-20h15 Cours Ados–Adultes (tous grades) nés en 2012 ou avant 2012

20h00-21h00 Cours HAPKIDO (tous grades) nés en 2009 ou avant

BEAUMONT
Salle Thomas Pesquet

Vendredi:

17h15-18h15 Cours Enfants nés en 2018/2017/2016/2015/2014/2013

18h15-19h30 Cours Ados/Adultes (tous grades) nés en 2012 ou avant

19h30-20h30 NOUVEAU ! SELF-DEFENSE nés en 2009 ou avant

Samedi:

10h00-12h00 Cours technique hapkido/taekwondo

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