



# TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



Maître Alain PIRODEAU 5°DAN : 06 19 02 90 05 - [apirodeau@gmail.com](mailto:apirodeau@gmail.com)

## NAINTRÉ

Salle Léo Lagrange

### Mardi :

- # 18h00 - 19h00 Cours Enfants nés en 2014 ou avant 2014
- # 19h00 - 20h00 Cours Ados - Adultes
- # 20h00 - 21h00 Cours **HAPKIDO (tous grades)**

## BEAUMONT

### Vendredi:

- # 17h10 - 18h00 Cours Enfants nés en 2015/2014/2013
- # 18h00 - 19h00 Cours Enfants nés en 2012 ou avant 2012
- # 19h00 - 20h00 Cours Ados - Adultes (tous grades)

### Samedi:

- # 10h00 - 12h00 Cours à Thème

## ST GEORGES LÈS BX

### Lundi:

- # 18h30-19h30 Cours Ados/Adultes Débutants
- # 19h30-20h30 Cours Ados/Adultes Gradés

### Mercredi:

- # 15h30-16h30 Cours Enfants nés en 2015/2014/2013
- # 16h30-17h30 Cours Enfants nés en 2012/2011
- # 17h30-18h30 Cours Enfants nés en 2010/2009/2008
- # 18h30-19h30 Cours Ados nés en 2008 ou avant 2008
- # 19h30-20h30 Cours Ados/Adultes Gradés
- # 20h30-21h30 NOUVEAU !! Cours Ados/Adultes Féminin (body combat/cardio/musculation/self-défense)

### Jeudi:

- # 20h00-21h15 Body Taekwondo (Self défense/renforcement musculaire/Cardio/Stretch)

## DISSAY

### Lundi:

- # 19h30-20h45 Body Taekwondo (Self défense/renforcement musculaire/Cardio/Stretch)

### Mardi:

- # 18h00-19h00 Cours Enfants nés en 2014 ou avant 2014
- # 19h00-20h00 Cours Ados/Adultes Gradés
- # 20h00-21h00 Cours Ados/Adultes Débutants

### Jeudi :

- # 19h00-20h00 Cours Ados/Adultes (tous grades)
- # 20h00-21h00 Cours **HAPKIDO (tous grades)**

### Samedi :

- # 10h00-12h00 Cours à thème

Reprise des Cours le mercredi 4 septembre 2019

\*2 Cours d'essais gratuits\*

Pour plus d'informations: [www.taekwondoalvert.fr](http://www.taekwondoalvert.fr)