



TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



Maître Alain PIRODEAU 5°DAN : 06 19 02 90 05 - apirodeau@gmail.com

ST GEORGES-LÈS-BX

Dojo

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
- # 17h30-19h00 Cours Enfants nés en 2010/2009/2008
- # 19h00-20h30 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

Dojo

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

BEAUMONT

Dojo

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

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)**

Reprise des Cours le mercredi 4 septembre 2019

2 Cours d'essai gratuits

Pour plus d'informations: www.taekwondoalvert.fr