



TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



NAINTRÉ

Salle Léo Lagrange

Mardi :

18h00 - 19h00 Cours Enfants nés en 2017/2016/2015 /2014/2013/2012/2011

19h00 - 20h00 Cours Ados - Adultes (tous grades)

20h00 - 21h00 Cours **HAPKIDO (tous grades)**

BEAUMONT

Salle Thomas Pesquet

Vendredi:

17h10 - 18h00 Cours Enfants nés en 2017/2016/2015

18h00 - 19h00 Cours Enfants-Ados nés en 2014 ou avant

Samedi:

10h00 - 12h00 Cours à Thème

ST-GEORGES-LÈS-BX

Salle des Sablières

Lundi:

18h30-19h30 Cours Ados-Adultes (tous grades)

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

Mercredi:

15h30-16h30 Cours Enfants nés en 2017/2016/2015

16h30-17h30 Cours Enfants nés en 2014/2013/2012 et 2011

17h30-19h00 Cours Ados nés en 2010 ou avant 2010

19h00-20h00 Cours Ados-Adultes Tous Grades

20h00-21h00 NOUVEAU ! Cours Ceintures Noires

Jeudi:

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

DISSAY

Salle Galipeau

Lundi:

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

Mardi:

17h00-17h50 Cours Enfants nés en 2017/2016/2015

17h50-18h50 Cours Enfants nés en 2014/2013/2012 /2011

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 1er septembre 2021

2 Cours d'essai gratuits

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