



TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



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

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

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