



TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



NAINTRÉ

Salle Léo Lagrange

Mardi :

17h10 - 18h00 **NOUVEAU !** Cours Enfants nés en 2018,2017,2016

18h00 - 19h00 Cours Enfants nés en 2015,2014,2013,2012

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

20h00 - 21h00 Cours **HAPKIDO (tous grades)**
Nés en 2008 ou avant

BEAUMONT

Salle Thomas Pesquet

Vendredi:

17h10 - 18h00 Cours Enfants nés en 2018/2017/2016

18h00 - 19h30 Cours Enfants-Ados nés en 2015 ou avant

Samedi:

10h00 - 12h00 Cours technique
Hapkido/taekwondo

ST GEORGES LÈS BX

Salle des sablières

Lundi:

18h30-19h30 Cours Ados-Adultes Cours à thème

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

Mercredi:

15h30-16h30 Cours Enfants nés en 2018/2017/2016

16h30-17h30 Cours Enfants nés en 2015/2014/2013 et 2012

17h30-19h00 Cours Ados nés en 2011 ou avant 2011

19h00-20h00 Cours Ados-Adultes Tous Grades

20h00-21h00 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 2018/2017/2016

17h50-18h50 Cours Enfants nés en 2015/2014/2013 /2012

19h00-20h30 Cours Ados-Adultes (tous grades)

Jeudi :

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

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

Nés en 2008 ou avant

Samedi :

9h30-12h00 Cours combat

Ados-adultes nés en 2011 ou avant

Reprise des cours le lundi 5 septembre 2022

2 Cours d'essais gratuits

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