



# 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](mailto:apirodeau@gmail.com)