



TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



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 **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 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 :

- # 10h00-12h00 Cours combat

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

Samedi:

- # 10h00 - 12h00 Cours technique Hapkido/taekwondo

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