



TAEKWONDO & HAPKIDO VALVERT



Maître Alain PIRODEAU 5°DAN : 06 19 02 90 05 - apirodeau@gmail.com

ST GEORGES LÈS BX Salle des Sablières

Lundi:

- # 18h30-19h30 Cours Ados/Adultes Débutants
- # 19h30-20h30 **NOUVEAU !** ouvert à tous les licenciés Taek-Hapki-Body : Cours Combat libre (Ados/Adultes)

Mercredi:

- # 15h30-16h30 Cours Enfants nés en 2016/2015 /2014
- # 16h30-17h30 Cours Enfants nés en 2013/2012/2011/2010
- # 17h30-19h Cours Ados nés en 2009 ou avant
- # 19h-20h Cours Ados/Adultes Tous grades
- # 20h-21h **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:

- # 18h00-19h00 Cours Enfants nés en 2015 ou avant
- # 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

BEAUMONT Salle Thomas Pesquet

Vendredi:

- # 17h10-18h00 Cours Enfants nés en 2016/2015/2014
- # 18h00-19h00 Cours Enfants nés en 2013 ou avant

Samedi:

- # 10h00 - 12h00 Cours à Thème

NAINTRÉ Salle Léo Lagrange

Mardi :

- # 18h00-19h00 Cours Enfants nés en 2016 ou avant
- # 19h00-20h00 Cours Ados/Adultes
- # 20h00-21h00 Cours **HAPKIDO (tous grades)**

Reprise des Cours le mardi 1er septembre 2020

2 Cours d'essais gratuits

Pour plus d'informations: www.taekwondoalvert.fr