

Taekwondo & Self-defense/Cardio training



Enfants (7-12 ans) : 180€/an (*) - Étudiants : 220€/an () - Adultes : 240€/an (**)**

Self-defense/Cardio training (cours unique le jeudi) : 180€/an

(*) réduction de -50€ à partir de la deuxième personne de la même famille

(**) réduction de -30€ à partir de 3 ans d'ancienneté au sein de l'école



Combats, technique, renforcement musculaire, cardio, souplesse

Chaque cours est composé d'une partie cardio, d'une partie apprentissage de techniques, et d'une partie mise en pratique lors de combats. Le renforcement musculaire et l'exercice de la souplesse sont présents tout au long de chaque séance.



Un suivi, des conseils, une philosophie

La taille familiale de notre club permet à nos enseignants de suivre et de conseiller chacun des élèves de façon individuelle et personnalisée, afin d'optimiser leur progression.

MARDI Taekwondo	JEUDI Self-defense / Cardio training	SAMEDI Taekwondo Combat / Compétition	DIMANCHE Stages
Gymnase Yves Le Coz	Gymnase Yves Le Coz	Gymnase Sévigné	Gymnase Sévigné
19h50 - 20h40 Cours Enfants (7-12 ans)	20h - 21h Adultes débutant-confirmé	17h30-18h30 Cours Enfants (7-12 ans)	17h30-19h30
20h45 - 21h45 Adultes débutant-confirmé	21h-22h Cours dirigés confirmé	17h30-18h30 Adultes débutant-confirmé	Stages divers Toutes disciplines



Cours d'essai Gratuit : *prévoir un jogging et un t-shirt*