

# Taekwondo & Self-défense



**Enfants (7-13 ans) : 200€/an (\*) Étudiants (13 ans et +) : 220€/an (\*\*) Adultes : 240€/an (\*\*)**

**1 Cours / semaine : 180€/an**

(\*) réduction de -30€ à partir de la deuxième personne de la même famille

(\*\*) réduction de -30€ à partir de 4 ans d'ancienneté au sein de l'école



## Combat, 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.

<b>MARDI</b> <b>Taekwondo</b> <b>combat / technique</b> <i>Gymnase Yves Le Coz</i>	<b>JEUDI</b> <b>Self-defense /</b> <b>Taekwondo combat</b> <i>Gymnase Yves Le Coz</i>	<b>SAMEDI</b> <b>Taekwondo Combat</b> <b>plastron / technique</b> <i>Gymnase Sévigné</i>	<b>DIMANCHE</b> <b>Stages</b>  <i>Gymnase Sévigné</i>
<b>19h45 – 20h35</b> Cours Enfants (7-13 ans)	<b>20h – 21h</b> Adultes 14 ans et +	<b>17h-18h</b> Cours Enfants (7-13 ans)	<b>17h30-19h30</b>
<b>20h40 – 21h40</b> Adultes 14 ans et +	<b>21h – 21h30</b> Poomse	<b>17h-18h</b> Adultes 14 ans et + <b>18h-18h30</b> Poomse	Stages divers Toutes disciplines



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