

HORAIRE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	Taekidz 4-5-6 ans accompagner l'e Taekwondo:
per many		Marin .	TAEKWOND.		9h30 à 10h taekidz 4-5-6 ans	Équipemer obligatoire	Équipement de consider de cons
		OD FAITES	LE DIEIN D	'ÉNERGIE!	10h à 11h taekwondo parent-enfant	Taekwondo Éq Sur invitation s	Taekwondo Équi Sur invitation seu
	MANCO	FAILES	LE PLEIN D		11h à 12h30 taekwondo ado-adulte		
					12h30-14h kickboxing parent-enfant-adulte	Programme o à tous nos me taekwondo. É	Programme de k à tous nos memb taekwondo. Équi
18h à 18h30 taekidz 4-5-6 ans		18h à 18h30 taekidz 4-5-6 ans					obligatoire (Gant protection pied e MMA et autodéfe
18h30-19h30 taekwondo parent-enfant	18h30-19h30 kickboxing parent-enfant	18h30-19h30 taekwondo parent-enfant	18h30-19h30 kickboxing parent-enfant	18h30-19h30 cours privés, séminaire, examens		17h à 18h30 taekwondo équipe compétition	Combinaison de debout et au sol. recommandé. Dé arme et attaquan
19h30 -21h taekwondo ado-adulte	19h30 -21h kickboxing ado-adulte	19h30 -21h taekwondo ado-adulte	19h30 -21h kickboxing ado-adulte	19h30-21h cours privés, séminaire, examens		18h30 à 20h MMA & autodéfense ado-adulte	

Taekidz 4-5-6 ans: Un parent doit accompagner l'enfant.

Équipement de combat de base obligatoire. (plastron, avant-bras, protège-jambe).

Taekwondo Équipe Compétition : Sur invitation seulement. Équipement de compétition obligatoire.

Programme de kickboxing gratuit à tous nos membres de caekwondo. Équipement obligatoire (Gants de boxe, protection pied et tibia).

MMA et autodéfense : Combinaison de techniques debout et au sol. Gants style UFC recommandé. Défense couteau, arme et attaquants multiples.