

N4MASTERS

ARTS MARTIAUX

HORAIRE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					9h30 à 10h taekidz 4-5-6 ans	
					10h à 11h taekwondo parent-enfant	
					11h à 12h30 taekwondo ado-adulte	
					12h30-14h kickboxing parent-enfant-adulte	
18h à 18h30 taekidz 4-5-6 ans		18h à 18h30 taekidz 4-5-6 ans				
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
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.

Taekwondo:

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

Taekwondo Équipe Compétition : Sur invitation seulement.

Équipement de compétition obligatoire.

Kickboxing :

Programme de kickboxing gratuit à tous nos membres de taekwondo. 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.