



# HORAIRES DE VACANCES ADULTES



**MTKD**  
Association Loi 1901  
Déclarée en préfecture  
Le 1er septembre 1994

Affiliée à la FFTDA  
Agréée  
Ministère des Sports  
N° S 028.98

**MTKD**  
3, rue des frênes  
34090 Montpellier

**Tél.**  
04-67-54-17-37

**Portable**  
06 22 90 00 15

**Fax**  
04-67-54-17-37

**E-mail**  
MTKD34@free.fr

**Web**  
<http://www.montpellier-taekwondo.com>

Samedi 11 Février	Pas d'entraînement libre 17h00-18h00	Poom See
Dimanche 12 Février	Entraînement libre POOM SEE	
Lundi 13 Février	20h30-21h30	Tous niveaux
Mardi 14 Février	18h00-19h00 19h15-20h30 20h30-21h00	Préparation Physique (combat/technique) Tous niveaux + Poom See Vidéos Poom See
Mercredi 15 février	19h00-20h30	Tous niveaux (Boutonnet)
Jeudi 16 février	18h00-19h00 19h15-20h30 20h30-21h30	Préparation physique (combat/technique) Tous niveaux + Poom See Rounds + Vidéo Poom See
Vendredi 17 février	18h00-19h00 19h15-20h30 20h30-21h30	Préparation physique (combat/technique) Tous Niveaux + Poom See Entraînement libre
Samedi 18 février	17h00-18h00	Poom See
Dimanche 19 février		Possibilité d'entraînement libre
Lundi 20 Février	20h30-21h30	Tous niveaux
Mardi 21 Février	18h00-19h00 19h15-20h30 20h30-21h00	Préparation Physique (combat/technique) Tous niveaux + Poom See Vidéos Poom See
Mercredi 22 février	19h00-20h30	Tous niveaux (Boutonnet)
Jeudi 23 février	18h00-19h00 19h15-20h30 20h30-21h30	Préparation physique (combat/technique) Tous niveaux + Poom See Rounds + Vidéo Poom See
Vendredi 24 février	18h00-19h00 19h15-20h30 20h30-21h30	Préparation physique (combat/technique) Tous Niveaux + Poom See Entraînement libre
Samedi 25 février	17h00-18h00	Poom See
Dimanche 26 février		Open PACA Technique



# HORAIRES DE VACANCES ENFANTS

**MTKD**  
Association Loi 1901  
Déclarée en préfecture  
Le 1er septembre 1994

Affiliée à la FFTDA  
Agréée  
Ministère des Sports  
N° S 028.98

**MTKD**  
**3, rue des frênes**  
34090 Montpellier

**Tél.**  
04-67-54-17-37

**Portable**  
06 22 90 00 15

**Fax**  
04-67-54-17-37

**E-mail**  
MTKD34@free.fr

**Web**  
<http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Samedi 11 février

16h00-17h00  
17h00-18h00  
18h00-19h00

Tous niveaux – tout âges  
Poom See (préparation Dan et Championnats)  
Réunion Voyage en Corée

## Mardi 14 Février

18h00-19h00  
19h15-20h30

Préparation physique (pour tous, combat et technique)  
Préparation championnats Poom See

## Mercredi 15 Février

15h30-16h30  
16h45-17h45

Tous niveaux – tout âges  
Combat (préparation des championnats)  
Poom See (Préparation des championnats)  
Haedong Kumdo (payant 3 euros)

18h00-19h00

## Jeudi 16 février (sous réserve de la venue de l'équipe du Vietnam)

18h00-19h00  
19h15-20h30

Préparation physique (pour tous, combat et technique)  
Préparation championnats Poom See

## Vendredi 17 février (sous réserve de la venue de l'équipe du Vietnam)

18h00-19h00  
19h15-20h30

Préparation physique (pour tous, combat et technique)  
Préparation championnats Poom See

## Samedi 18 février

16h00-17h00  
17h00-18h00

Tous niveaux – tout âges  
Poom See (préparation Dan et Championnats)  
Combat (préparation des championnats)

## Mardi 21 Février

18h00-19h00  
19h15-20h30

Préparation physique (pour tous, combat et technique)  
Préparation championnats Poom See

## Mercredi 22 Février

15h30-16h30  
16h45-17h45

Tous niveaux – tout âges  
Combat (préparation des championnats)  
Poom See (Préparation des championnats)  
Haedong Kumdo (payant 3 euros)

18h00-19h00

## Jeudi 23 février

18h00-19h00  
19h15-20h30

Préparation physique (pour tous, combat et technique)  
Préparation championnats Poom See

## Vendredi 24 février

18h00-19h00  
19h15-20h30

Préparation physique (pour tous, combat et technique)  
Préparation championnats Poom See

## Samedi 25 février

16h00-17h00  
17h00-18h00

Tous niveaux – tout âges  
Poom See (préparation Dan et Championnats)  
Combat (préparation des championnats)

## Dimanche 26 février

OPEN PACA POOM SEE

**Possibilité de faire d'autres entraînements Poom See ou combat dans la Journée**