

## Montpellier Tae Kwon Do

Le MTKD propose des cours pour les adolescents et les adultes de 13 à 99 ans sous la direction de professeurs diplômés.



# TAE KWON DO

## TRADITIONNEL



Professeur 5° Dan, Champion de France

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

06 22 90 00 15

## Montpellier Tae Kwon Do

### Les horaires DEBUTANTS

Tous les cours ci-dessous sont ouverts à tous les élèves de 13 à 99 ans. Un MINIMUM de 2 séances par semaine est OBLIGATOIRE pour progresser.

### COURS ado-adultes DEBUTANTS

Lundi	20h30-21h30	Technique	Gymnase C. Claudel
Mardi	19h15-20h30	Spécial Débutant	Gymnase C. Claudel
	20h30-21h30	Combat (pour tous)	Gymnase C. Claudel
Mercredi	19h00-20h30	Technique	Gymnase Boutonnet
Jeudi	19h15-20h30	Technique	Gymnase C. Claudel
	20h30-21h30	Combat (rounds)	Gymnase C. Claudel
Vendredi	19h00-20h15	Technique	Gymnase C. Claudel
Samedi	19h30-20h30	Poom See	Gymnase C. Claudel
	17h30-20h30	Entraînement libre	Gymnase C. Claudel

### Séances d'essai gratuites

**COURS GRADES** : Les élèves qui ont déjà fait du Tae Kwon Do peuvent venir à tous les cours ci-dessus plus les cours suivants :

- Ceinture Rouges / Noires
- Entraînement libre
- Spécial Poom See

D'autres entraînements seront programmés pour la préparation des compétitions et des passages de grades.



### Le MTKD propose aussi d'autres cours

- ✦ **Tae Kwon Do Enfants**
- ✦ **Tae Kwon Do loisir** (sans passage de grades, ni compétition)
- ✦ **Haedong Kumdo** (sabre Coréen)
- ✦ Des stages de vacances multi-activités
- ✦ Des stages de self-défense,...

## Montpellier Tae Kwon Do

Le MTKD propose des cours pour les adolescents et les adultes de 13 à 99 ans sous la direction de professeurs diplômés.



# TAE KWON DO

## TRADITIONNEL



Professeur 5° Dan, Champion de France

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

06 22 90 00 15

## Montpellier Tae Kwon Do

### Le Tae Kwon Do Traditionnel

**Activité martiale :** Le TKD est un art de combat à mains nues. On y apprend les techniques de défense contre un ou plusieurs adversaires.

**Activité physique et sportive :** C'est un sport Olympique. Il développe l'équilibre, la coordination, la souplesse, la latéralisation, l'endurance,... Il se pratique en compétition à tout âge, grâce à des catégories adaptées.



**Activité culturelle :** Le TKD est un art martial millénaire. En le pratiquant on découvre une autre langue (le Coréen) mais aussi une autre culture.

**Activité ludique :** Le TKD permet de se détendre tout en canalisant son énergie. Des jeux éducatifs sont proposés durant les cours afin d'apprendre en s'amusant.

**Activité sociale :** Il améliore la maîtrise et le développement personnel. Bien qu'étant une activité individuelle, il permet aussi de travailler un esprit d'équipe et de solidarité.

### L'encadrement

Le MTKD est une association déclarée en Préfecture et agréée par jeunesse et sports (S028-98). Nous sommes affiliées à 2 fédérations nationales, la FFTDA et l'EPMM.



Les professeurs sont tous diplômés d'Etat ou Fédéraux. Les grades de nos professeurs sont reconnus par la Fédération Française et Mondiale.

## Montpellier Tae Kwon Do

### Les plus de l'association

- ✚ Professeur diplômé d'Etat, 5° Dan
- ✚ Cours pendant TOUTES les vacances
- ✚ Professeurs champions de France
- ✚ Passages de grades gratuits
- ✚ Stages de vacances multi-activités
- ✚ Stages de Sabre, nunchaku,...
- ✚ Goûters, soirées, sorties,...
- ✚ Stages avec de grands Maîtres,...
- ✚ Mini-bus pour les transports



### Les adresses de cours

- ✚ **Gymnase de Boutonnet :** Hôpitaux-Facultés  
11, rue du colonel Marchand  
Tram 1 - arrêt Boutonnet
- ✚ **Gymnase Camille Claudel :** Arceaux-Philippidès  
Avenue d'Assas (dans le collège)  
Bus ligne 7 - Maison des sports ou 16 - Camille Claudel  
Tram ligne 1 - arrêt Philippidès

### Le coût de l'inscription

L'inscription\* est payable en 3 fois.

Tarif Normal	235 €
Tarif étudiants et sans emploi	190 €
+	
Licence fédérale Loisirs	10 € (mineurs), 20 € (majeur)
OU	
Licence fédérale FFTDA	33 € (traditionnel)

\* permet la participation à tous les cours y compris pendant les vacances. Elle comprend aussi la participation aux passages de grades et aux apéros de l'association.

## Montpellier Tae Kwon Do

### Les horaires DEBUTANTS

Tous les cours ci-dessous sont ouverts à tous les élèves de 13 à 99 ans. Un MINIMUM de 2 séances par semaine est OBLIGATOIRE pour progresser.

### COURS ado-adultes DEBUTANTS

Lundi	20h30-21h30	Technique	Gymnase C. Claudel
Mardi	19h15-20h30	Spécial Débutant	Gymnase C. Claudel
	20h30-21h30	Combat (pour tous)	Gymnase C. Claudel
Mercredi	19h00-20h30	Technique	Gymnase Boutonnet
Jeudi	19h15-20h30	Technique	Gymnase C. Claudel
	20h30-21h30	Combat (rounds)	Gymnase C. Claudel
Vendredi	19h00-20h15	Technique	Gymnase C. Claudel
Samedi	19h30-20h30	Poom See	Gymnase C. Claudel
	17h30-20h30	Entraînement libre	Gymnase C. Claudel

### Séances d'essai gratuites

### Les adresses de cours

- ✚ **Gymnase de Boutonnet :** Hôpitaux-Facultés  
11, rue du colonel Marchand  
Tram 1 - arrêt Boutonnet
- ✚ **Gymnase Camille Claudel :** Arceaux-Philippidès  
Avenue d'Assas (dans le collège)  
Bus ligne 7 - Maison des sports ou 16 - Camille Claudel  
Tram ligne 1 - arrêt Philippidès

### Le coût de l'inscription

L'inscription\* est payable en 3 fois.

Tarif Normal	235 €
Tarif étudiants et sans emploi	190 €
+	
Licence fédérale Loisirs	10 € (mineurs), 20 € (majeur)
OU	
Licence fédérale FFTDA	33 € (traditionnel)

\* permet la participation à tous les cours y compris pendant les vacances. Elle comprend aussi la participation aux passages de grades et aux apéros de l'association.