

Montpellier Tae Kwon Do

Le Tae Kwon do Loisir est sans passage de grades et sans compétition. C'est une activité ludique, accessible à tous.



Le sport loisir, plaisir
TAE KWON DO



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

06 22 90 00 15

Montpellier Tae Kwon Do

Le Tae Kwon do Loisir est sans passage de grades et sans compétition. C'est une activité ludique, accessible à tous.



Le sport loisir, plaisir
TAE KWON DO



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

06 22 90 00 15

Montpellier Tae Kwon Do

Le Tae Kwon do Loisir est sans passage de grades et sans compétition. C'est une activité ludique, accessible à tous.



Le sport loisir, plaisir
TAE KWON DO



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

06 22 90 00 15

Le Tae Kwon Do LOISIR

Le TKD PLAISIR pour TOUS

Le Tae Kwon Do Loisir n'est pas du Tae Kwon Do Light. C'est un programme adapté pour ceux qui souhaitent :

- ✚ Reprendre une activité sportive
- ✚ Découvrir un art martial
- ✚ Ne pas faire de compétition
- ✚ Entretenir leur santé
- ✚ Ne pas passer de grades

Le programme

- ✚ Echauffement cardio vasc.
- ✚ Assouplissements (stretch.)
- ✚ Self-défense
- ✚ Techniques de base
- ✚ Poom See (enchaînements)
- ✚ Coups de pieds sur cibles
- ✚ Coordination et équilibre
- ✚ Travail respiratoire



Les séances d'essais sont gratuites

Lieu : Gymnase Camille Claudel
Avenue d'Assas (dans le collège)
Bus lignes 7 et 9
Tram ligne 1 arrêt Philippidès

Horaires : à l'année, vacances comprises

- ✓ Lundi de 19h30 à 20h30
- ✓ Mercredi de 19h15 à 20h30
- ✓ Vendredi de 19h00 à 20h15

Tarifs : à l'année, payable en 3 fois

- ✚ Tarif Normal = 235 Euros + Licence
- ✚ Tarif réduit = 190 euros + Licence
- + Licence Loisir EPMM = 20 Euros

A Bientôt dans nos cours

Le Tae Kwon Do LOISIR

Le TKD PLAISIR pour TOUS

Le Tae Kwon Do Loisir n'est pas du Tae Kwon Do Light. C'est un programme adapté pour ceux qui souhaitent :

- ✚ Reprendre une activité sportive
- ✚ Découvrir un art martial
- ✚ Ne pas faire de compétition
- ✚ Entretenir leur santé
- ✚ Ne pas passer de grades

Le programme

- ✚ Echauffement cardio vasc.
- ✚ Assouplissements (stretch.)
- ✚ Self-défense
- ✚ Techniques de base
- ✚ Poom See (enchaînements)
- ✚ Coups de pieds sur cibles
- ✚ Coordination et équilibre
- ✚ Travail respiratoire



Les séances d'essais sont gratuites

Lieu : Gymnase Camille Claudel
Avenue d'Assas (dans le collège)
Bus lignes 7 et 9
Tram ligne 1 arrêt Philippidès

Horaires : à l'année, vacances comprises

- ✓ Lundi de 19h30 à 20h30
- ✓ Mercredi de 19h15 à 20h30
- ✓ Vendredi de 19h00 à 20h15

Tarifs : à l'année, payable en 3 fois

- ✚ Tarif Normal = 235 Euros + Licence
- ✚ Tarif réduit = 190 euros + Licence
- + Licence Loisir EPMM = 20 Euros

A Bientôt dans nos cours

Le Tae Kwon Do LOISIR

Le TKD PLAISIR pour TOUS

Le Tae Kwon Do Loisir n'est pas du Tae Kwon Do Light. C'est un programme adapté pour ceux qui souhaitent :

- ✚ Reprendre une activité sportive
- ✚ Découvrir un art martial
- ✚ Ne pas faire de compétition
- ✚ Entretenir leur santé
- ✚ Ne pas passer de grades

Le programme

- ✚ Echauffement cardio vasc.
- ✚ Assouplissements (stretch.)
- ✚ Self-défense
- ✚ Techniques de base
- ✚ Poom See (enchaînements)
- ✚ Coups de pieds sur cibles
- ✚ Coordination et équilibre
- ✚ Travail respiratoire



Les séances d'essais sont gratuites

Lieu : Gymnase Camille Claudel
Avenue d'Assas (dans le collège)
Bus lignes 7 et 9
Tram ligne 1 arrêt Philippidès

Horaires : à l'année, vacances comprises

- ✓ Lundi de 19h30 à 20h30
- ✓ Mercredi de 19h15 à 20h30
- ✓ Vendredi de 19h00 à 20h15

Tarifs : à l'année, payable en 3 fois

- ✚ Tarif Normal = 235 Euros + Licence
- ✚ Tarif réduit = 190 euros + Licence
- + Licence Loisir EPMM = 20 Euros

A Bientôt dans nos cours

