

ECOLE NGUON DE TAEKWONDO ANNECY / MEYTHET - SEYNOD



ANNECY La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



PLANNING 2019 /2020 (sous réserve de modifications)

MARDI

MERCREDI

JEUDI

SAMEDI

DOJO DU METEORE
27 route de Frangy
74960 MEYTHET -ANNECY

9h00 - 9h50

BABY 4/6 ans

EVEIL - LUDIQUE

9h50 - 11h00

JEUNES 7/16 ans

**TRADIT.-GRADE
HOCHINSOOL**

13h30 - 14h20

BABY 4/6 ans

EVEIL - LUDIQUE

14h20 - 15h30

JEUNES 7/16 ans

**TRADIT.-GRADE
HOCHINSOOL**

15h30- 16h30

JEUNES 7 / 25 ans

**PERFECTIONNEMENT
COMPETITEURS**

10h 30- 11h30

JEUNES +13 ans / ADULTES

**TAEKWONDO
BODY COMBAT
& FUNCTIONAL TRAINING**

11h30 - 12h30

JEUNES +13 ANS / ADULTES

**TAE BO KIDO
& SELF DEFENSE**

DOJO MAX DECARRE
chemin du Pré Rond
74600 SEYNOD-ANNECY

**GYMNASE
GABRIEL FAURE**
2 avenue du Rhône
74000 CENTRE - ANNECY

14h30 - 17h30

**1/2
COURS « ELITE »
COMPETITEURS
/
STAGES DIVERS**

(voir calendrier annuel)

19h00- 20h10

JEUNES 7 / 16 ans

**TRADITIONNEL - GRADE -
HOCHINSOOL**

20h10- 21h30

JEUNES + 13 ans/ADULTES

**TRADITIONNEL - GRADE
HOCHINSOOL**

19h00- 20h10

JEUNES +7 ans / ADULTES

**TAEKWONDO OLYMIQUE
COMBAT LOISIR**

20h10- 21h30

JEUNES + 13ans / ADULTES

**TAEKWONKIDO CONTACT
COMBAT LOISIR**



Section baby

Coordination, motricité, jeux ludique pour l'apprentissage des techniques de base. Travail de la souplesse de l'enfant etc

Section Tradition & Grade & Hoshinsool

Apprentissage des techniques de base pied / poing, self défense, combat suivant programme ceinture noire CLUB / FFDA. Travail aptitudes physiques et Mentales

Section Combat olympique

Destiné à toutes les catégories, tous les élèves pourront échanger sous forme de sparring souple avec les règles du taekwondo moderne (JO).

Section Compétition «Perfectionnement »:

Suivi personnalisé des compétiteurs (aspects : mental, physique, technico-tactique et technique..) ...

Section Taekwondo Body Combat

Cocktail explosif d'exercices qui marient les arts martiaux, la boxe, le cross training et le fitness.....

Section Tae Bo Kido & Self défense

Aprentissage des techniques de self défense, blocage, esquive, clefs, immobilisations, projections, travail des différentes frappes sur les points vitaux
Influence : Taekwondo, boxes, hapkido...

Section TaeKwonkido Contact

Nouvelle discipline en vogue / poing Des techniques de percussion (coups de poing, coups de pied, coups de coude, de genou, de paume, etc.) s'exécutant à trois niveaux.....

Section Compétition «Elite»:

Echanges interclubs , travail spécifique sur les évolutions de la pratique, l'arbitrage, avec des l'intervenants de haut niveaux... afin de mieux préparer des championnats régionaux , nationaux voir internationaux en combat.