



**ANNECY** La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



## PLANNING 2020/2021 (sous réserve de modifications)

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**SAMEDI**

**DOJO DU METEORE**  
27 route de Frangy  
74960 MEYTHET -ANNECY

**9h00 - 10h00**

BABY 4/5 ans  
**EVEIL - LUDIQUÉ**

**10h00 - 11h00**

JEUNES 6 /17 ans  
**TRADIT.-GRADE  
HOCHINSOOL**

**DOJO MAX DECARRE**  
chemin du Pré Rond  
74600 SEYNOD- ANNECY

**13h30 - 14h30**

BABY 4/5 ans  
**EVEIL - LUDIQUÉ**

**14h30 - 15h30**

JEUNES 6 /17 ans  
**TRADIT.-GRADE  
HOCHINSOOL**

**DOJO BOXING SPIRIT**  
97 Impasse des Marais,  
74370 AGONNAY

**16h 00 17h00**

BABY 4/5 ans  
**EVEIL - LUDIQUÉ**

**17h00- 18h00**

JEUNES 6 /17 ans  
**TRADIT.-GRADE  
HOCHINSOOL**

**10h 30- 11h30**

JEUNES 13 ans / ADULTES  
**TAEKWONDO  
BODY COMBAT  
& FUNCTIONAL TRAINING**

**11h30 - 13h00**

JEUNES 6 ans / ADULTES  
**PERFECTIONNEMENT  
COMBAT OLYMPIQUE**

**14h30 - 17h30**

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

( voir calendrier annuel )

**19h10- 20h10**

BABY 4/5 + JEUNES 6/17 ans  
**TRADITIONNEL - GRADE -  
HOCHINSOOL**

**20h15 21h45**

JEUNES 13 ans / ADULTES  
**TRADITIONNEL - GRADE  
HOCHINSOOL**

**19h10- 20h10**

JEUNES 6 ans / ADULTES  
**TAEKWONKIDO CONTACT  
COMBAT LOISIR**

**20h15- 21h45**

JEUNES 13 ans / ADULTES  
**TAE BO KIDO  
& SELF DEFENSE**

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

### Cours baby

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

### Cours Tradition & Grade & Hoshinsool

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

### Cours TaeKwonkido Contact

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

### Cours Tae Bo Kido & Self défense

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

### Cours Taekwondo Body Combat

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

### Cours Combat olympique

Destiné à toutes les catégories et sections, travail aspects : mental, physique, technico-tactique et technique échange sous forme de sparring souple avec les règles du taekwondo moderne ( JO).

### Cours Compétition «Elite»:

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

