



MARDI

MERCREDI

JEUDI

SAMEDI

PLANNING 2023 - 24 (sous réserve de modifications)

DOJO DU METEORE
27 route de Frangy
74960 MEYTHET -ANNECY

9h30 - 10h30

JEUNES 6 /14 ans
**TRADITIONNEL
SELF DEFENSE**

DOJO DU VERNAY
22 bis avenue Germain
Pérréard
74960 CRAN-ANNECY

11h00 - 12h00

JEUNES 6 / 14 ans
**TRADITIONNEL
SELF DEFENSE**

DOJO MAX DECARRE
chemin du Pré Rond
74600 SEYNOD- ANNECY

14h00- 15h00

JEUNES 6 /14 ans
**TRADITIONNEL
SELF DEFENSE**

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

19h00 - 20h00

JEUNES 6 / 17 ans
TRADITIONNEL & SELF DEFENSE

20h15 - 21h30

JEUNES 12 ans / ADULTES
TRADITIONNEL & SELF DEFENSE

19h00 - 20h00

JEUNES 6 / 17 ans
COMBAT OLYMPIQUE
(tous les sections compétiteurs et non compétiteurs)

20h15 - 21h30

JEUNES 12 ans / ADULTES
COMBAT OLYMPIQUE

10h 30- 11h30

BABYS 4-5 ans
EVEIL - EDUCATION

11h 30- 12h30

JEUNES à partir de 8 ans / ADULTES
SPORT SANTE - TAEBOKIDO

14h00 - 16h00

Jeunes à partir de 6 ans
Ados et Adultes

**PERFECTIONNEMENT*
TRADITIONNEL / COMBAT**

***Cours recommandés et ouvert pour toutes les sections**

tes les quinze jours , hors stages forums, compétitions et vacances scolaires, Important : se reporter au calendrier

annuel du club, prévoir nombreux déplacements le dimanche.



Cours baby

Il leur permettra de développer leurs capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le sport codifié.. Travail de la souplesse de l'enfant etc

Cours Tradition & Hoshinsool

Apprentissage des techniques de bases, self défense, combat, suivant programme ceinture noire FFTDA. Travail aptitudes physiques et Mentales

Cours Combat « Olympique »

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

Cours TaeKwonkido

Cours très complet pied / poing, en intégrant des techniques de boxe

Cours Sport Sante & Tae Bo Kido

Cours très complet de remis en forme, en intégrant des techniques de self défenses et boxes