



MARDI

MERCREDI

JEUDI

SAMEDI

PLANNING 2024 - 25 (sous réserve de modifications)

DOJO MAX DECARRE
chemin du Pré Rond
74600 SEYNOD- ANNECY

13h15 - 14h15

BABY 4-5 ans (2021-20)
TRADITIONNEL

14h15 - 15h15

JEUNE 6-11 ans (2019-2014)
Pupille- Benjamin - Minime
TRADITIONNEL

15h15 - 16h15

Compétiteurs
PRÉPARATION PHYSIQUE

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

19h00- 20h00

JEUNES 6 / 14 ans (2019 -11)
Pupille- Benjamin - Minime- cadet
TRADITIONNEL & HOSHINSOOL

20h15- 21h45

JEUNES 15 ans (2010) /ADULTES
Junior - Senior - Master
TRADITIONNEL & HOSHINSOOL

19h00- 20h00

JEUNES 6 / 14 ans (2019-11)
Pupille- Benjamin - Minime- cadet
COMBAT OLYMPIQUE

20h15- 21h45

JEUNES 15 ans (2010) /ADULTES
Junior - Senior - Master
COMBAT OLYMPIQUE

10h 30- 11h30

TOUS PUBLICS
JEUNES à partir de
12 ans /ADULTES
Sessions à la carte
SPORT SANTE - SELF DEFENSE
TAEKWONKIDO-TAEBOKIDO
BODY TAEKWONDO

11h30 - 13h30

Compétiteurs
PRÉPARATION ESPOIR

14h00 - 15h30

Jeunes à partir de 6-11 ans
(2019-14)
(pupille-benjamin-minime)

PERFECTIONNEMENT*
COMBAT OLYMPIQUE

15h30 - 17h30

Jeunes à partir de 12 ans (2013)
(cadet - junior- senior-master)

PERFECTIONNEMENT*
COMBAT OLYMPIQUE

Cours obligatoires
pour les compétiteurs
hors stages, forums, compétitions,
interclubs
et vacances scolaires
voir calendrier

SPORT POUR TOUS

Taekwondo annecy vous propose une multitude d'activités :

DECOUVERTE - LOISIR - PERFECTIONNEMENT - COMPETITION - ARBITRAGE -INSTRUCTEUR - BENEVOLE ASSOCIATIF

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 Traditionnel & Hoshinsool

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

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 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

