



**ANNECY**

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



Ligue Rhône-Alpes  
Taekwondo



**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

