

T  
A  
E  
K  
W  
O  
N

# Horaires des Cours

## A\* Hanches : HTC

### DOJANG au Complexes Sportif

COURS	TAEKWONDO		
	Enfants	Adolescents	Adultes H/F
	5 à 8 ans	9 à 14ans	"+ de 15 ans "
LUNDI	18 H 00 à 19 H 00		19 H 00 à 20 H 30
MERCREDI	16 H 30 à 17 H 30	17 H 30 à 19 H 00	19 H 00 à 20 H 30
VENDREDI		18 H 00 à 19 H 30	19H30 à 21 H 00

COURS	AUTRE COURS		
	en tenue sport * Basé sur les mouvements du Taekwondo		
	* SELF FEMINN	* BODY TKD	Stretching
	"+ de 15 ans"	"+ de 15 ans"	"+ de 15 ans "
LUNDI	20 H 30 à 21 H 30		
MERCREDI		20 H 30 à 21 H 30	
JEUDI			10 H 00 à 11 H 00

Les cours sont assurés par Patrick GILOT ceinture Noire 5eme dan Diplômé d'Etat Bees 1er

#### Inscription aux Heures de cours

Dossiers téléchargeable [taekwondohanches.blog4ever.com](http://taekwondohanches.blog4ever.com)

\*Montant COTISATION ( Par Club et par type de cours )+ LICENCE FFTDA + PASSEPORT FFTDA

#### Pièces à fournir obligatoirement pour participer au cours :

- . 2 photos d'identité pour les nouveaux adhérents et 1 enveloppe timbrée avec vos coordonnées
- . Fiche de renseignements et règlement intérieur fournis par le club remplis et signés
- . Un certificat médical daté de moins de deux mois sans contre indication à la pratique du Tae Kwon Do ou faire remplir le passeport par le médecin ( page 7 face licence en cours)

#### Pour les cours

- . chaque pratiquant devra se munir de la tenue le Dobok , de sa ceinture et aussi de chaussures si nécessaire ( produits proposés au club)
- un sac de sport avec son change , sa serviette et une bouteille d'eau