



TAEKWONDO
ST MAURICE MONTCOURONNE
 AFFILIATION 910258 - SIRET 838 127 785 000 15

LA VOIE DU PIED ET DU POING
 Le TAEKWONDO, Art Martial Coréen

Venez vous épanouir au travers d'un sport permettant de développer vos qualités
 Physiques et Mentales
 dans un esprit Cordial, Convivial et Martial.

Nous proposons un enseignement ouvert à tous les âges et tous niveaux
 (dès 3 ans)

Les cours sont dirigés par :

Pour les Baby et les Enfants
Audrey BESMIER
 2^{ème} Dan

Babys (3 à 5 ans)
 Vendredi
 18h30 à 19h15

Enfants (6 à 13 ans)
 Lundi 19h à 20h
 Vendredi
 19h30 à 20h30

Pour les ados et adultes
Alain KHOURY
 4^{ème} Dan

Juge Technique National
 Juge Examen DAN
 Lundi 20h à 21h30
 Jeudi 19h30 à 21h30

L'art du Combat



Technique du combat
 Activité d'opposition face à un adversaire en utilisant des techniques de pieds et de poings.
 Fait appel à des stratégies d'attaque défense.
 Port des protections.

L'art du Poomsae



Technique Traditionnelle
 Un poomsae est un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires utilisant des mouvements et des positions de base : coup de pieds, coups de poings, blocages.

La Self Défense



Han Bon et Hosinsul
 Combat conventionnel entre un attaquant et un défenseur c'est l'art de la défense ou de l'autodéfense, le but étant de faire cesser l'attaque puis de maîtriser son ou ses opposants.

Nous vous accueillons aux horaires de cours

Salle Alfred Lucas
 1 rue de Berchevillers 91530 St Maurice Montcouronne
 Nous contacter
 Par Téléphone au 06 61 19 26 20
 Par E-Mail : tkd.stmaurice91@gmail.com



TAEKWONDO
ST MAURICE MONTCOURONNE
 AFFILIATION 910258 - SIRET 838 127 785 000 15

LA VOIE DU PIED ET DU POING
 Le TAEKWONDO, Art Martial Coréen

Venez vous épanouir au travers d'un sport permettant de développer vos qualités
 Physiques et Mentales
 dans un esprit Cordial, Convivial et Martial.

Nous proposons un enseignement ouvert à tous les âges et tous niveaux
 (dès 3 ans)

Les cours sont dirigés par :

Pour les Baby et les Enfants
Audrey BESMIER
 2^{ème} Dan

Babys (3 à 5 ans)
 Vendredi
 18h30 à 19h15

Enfants (6 à 13 ans)
 Lundi 19h à 20h
 Vendredi
 19h30 à 20h30

Pour les ados et adultes
Alain KHOURY
 4^{ème} Dan

Juge Technique National
 Juge Examen DAN
 Lundi 20h à 21h30
 Jeudi 19h30 à 21h30

L'art du Combat



Technique du combat
 Activité d'opposition face à un adversaire en utilisant des techniques de pieds et de poings.
 Fait appel à des stratégies d'attaque défense.
 Port des protections.

L'art du Poomsae



Technique Traditionnelle
 Un poomsae est un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires utilisant des mouvements et des positions de base : coup de pieds, coups de poings, blocages.

La Self Défense



Han Bon et Hosinsul
 Combat conventionnel entre un attaquant et un défenseur c'est l'art de la défense ou de l'autodéfense, le but étant de faire cesser l'attaque puis de maîtriser son ou ses opposants.

Nous vous accueillons aux horaires de cours

Salle Alfred Lucas
 1 rue de Berchevillers 91530 St Maurice Montcouronne
 Nous contacter
 Par Téléphone au 06 61 19 26 20
 Par E-Mail : tkd.stmaurice91@gmail.com