



ASC TAEKWONDO

Le taekwondo, un art martial ET un sport moderne

Cette discipline olympique, littéralement « la voie des pieds et des poings » mêle tradition et modernité.

Au fil de sa pratique - le combat enseigné avec ludisme et respect, la technique abordée avec dynamisme et le self-défense adapté au quotidien -, vous acquerrez souplesse, tonicité et agilité. Vos sens d'anticipation et de réaction se développent également.



Enfin, la partie fitness, appelée « body-taekwondo » permettra à un public plus timide de découvrir la pratique différemment. Dans une ambiance conviviale, sur fond de musique, vous pratiquez les techniques du taekwondo de manière intensive, entretenez votre cardio et renforcez vos muscles.

Que ce soit à travers le body, ou à travers le taekwondo, vous apprendrez à vous connaître, vous contrôler, vous dépasser, et surtout, à vous libérer de la pression du quotidien.

TARIFS :

- Ados/adultes : 160 €
- Demandeurs d'emploi/étudiants : 140 €
- Enfants (- 12 ans) : 120 €

PIECES A FOURNIR :

- Autorisation parentale (mineurs)
- Certificat médical
- Cotisation annuelle (cf tarifs)
- Fiche de renseignement (téléchargeable sur le site)

+ D'INFOS :

- chonkwon.tkd35@gmail.com
- <https://chonkwontkd35.wordpress.com/>
- <https://www.facebook.com/ChonkwonTkd/>
- Marine MOUA (présidente, 3^e dan) : 0770005381
- Dao MOUA (professeur, 4^e dan) : 0673743309

