

# TAEKWONDO CENTRE LUXEMBOURG

## PLAN D'ENTRAINEMENTS

SAISON 2021-22

sauf jours fériés et vacances scolaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi **
<b>ENFANTS 4-6 ans</b> mixte <b>Débutants</b> et <b>Avancés</b>	17.10-17.55 TKD général Bonnevoie	18.00-19.00 TKD général Belair	13.30-14.15 TKD général Cents	17.10-17.55 TKD général Bonnevoie	13.30-14.15 TKD général Cents	10.00-10.50 ** TKD général Hollerich
<b>ENFANTS 7-12(13)ans</b> mixte <b>Débutants</b> et <b>Avancés</b>			14.30-15.30 TKD général Cents		14.30-15.30 TKD général Cents	10.00-11.30 ** TKD général Hollerich
	18.00-19.30 Techn. Compétition Bonnevoie	18.00-19.00 TKD général Belair	18.00-19.00 Compétition Cents	17.00-18.00 * * TKD général Hollerich		18.00 -19.00 TKD général Bonnevoie
<b>ENFANTS 7-12(13)ans</b> uniquement <b>Avancés</b> minimum. c.jaune ou <b>2ème Saison</b> (les avancés peuvent participer aussi aux cours débutants)			18.00-19.00 TKD général Bonnevoie	17.00-18.00 Compétition Bonnevoie		
			19.00-20.00 Prép. Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie		19.00-20.00 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	11.30-13.30 spec. Poomse ou Compétition Hollerich
			18.00-20.00 © ** Sparring (Eq.Protection) Hollerich			

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>ADULTES / ADOS</b> (> 13ans) mixte <b>Débutants</b> et <b>Avancés</b>	18-19.30 et/ou 19.30-21.00 Techniq. Compétition Bonnevoie	19.00-21.00 TKD général Cents	20.00-21.30 TKD Traditionel Bonnevoie			
<b>ADULTES / ADOS</b> (> 13ans) <b>Avancés</b> (peuvent participer aussi aux cours débutants)			19.00-20.00 Prépa Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie	18.00-20.00 © Sparring (Eq.Protection) Bonnevoie	19.00-20.00 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	11.30-13.30 spec. Poomse ou Compétition Hollerich

### Entraînements compétiteurs [obligatoires Cadre SELECTION]

<b>ENFANTS</b> <b>ADULTES</b> <b>SELECTION</b> Compétiteurs	18.00-19.30			18.00-20.00 # © **	18.00-19.00 ©	11.30-14.00 ©
	19.30-21.00 Techn. Compétition Bonnevoie	19.15-20.45 # spéc. haut niveau Belair		18.00-20.00 # © ** Sparring (Eq. Protection) Hollerich	18.00-20.00 © Sparring (Eq. Protection) Bonnevoie	11.30-14.00 © irrégulier/au besoin Hollerich

# Habit Taekwondo TOBOK pas obligatoire

\*\* aussi pendant les vacances scolaires

© Equipement de protection complet a amener

Adresses	Bonnevoie	Belair	Hollerich	Cents
	Ecole 6, rue J-B Gellé, passage latéral à droite	Ecole 63, Av. G.Diderich Entrée rue des Franciscaines	Salle de Sports 6,rue de l'Abattoir	Hall sportif 2. étage 51,rue L. Kaufmann