TAEKWONDO CENTRE LUXEMBOURG

PLAN D'ENTRAINEMENTS — SAISON 2025-26

pas de cours pendant les vacances scolaires , sauf **

		Lundi	Mardi		Mercredi **	Jeudi	Vendredi	Samedi **
8 cours	**ENFANTS 4-7 ans** mixte **Débutants** et **Avancés**	17.15-18.00 Cessange & Bonnevoie	17.00-17.45 Belair	13.45-14.30 Cents hall (ou dojo)	17.15-18.00 Bonnevoie	13.30-14.15 Cents dojo	17.15 -18.00 Bonnevoie	10.15-11.00 Hollerich **
8 cours	**ENFANTS 7-13ans** mixte **Débutants** et **Avancés**	18.00-19.15 Cessange	14.30-16.00 Cents hall ou dojo **			14.15-15.15 Cents dojo		11.00-12.30 Hollerich **
		18.00-19.30 Bonnevoie	17.45-19.15 Belair		18.00-19.15 Bonnevoie		18.00-19.30 Bonnevoie	
8 +3 cours avancés	**ENFANTS 7-13 ans** uniquement **Avancés** **minimum. c.jaune ou 2ème Saison** (les avancés devraient participer aussi aux cours débutants)				18.00 (19.15)-20.00 Prép. Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie	17.00-19.00 ₽ Competition Bonnevoie	18.00 (19.30)-20.15 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	12.30-14.00 © ** *irrégulier/au besoin* Hollerich **
					17.00-19.00 ₽ ** Sparring (Eq.Protection) Hollerich **			
3 cours	**ADULTES / ADOS** (> 13ans) mixte **Débutants** et **Avancés**	19.30-21-00 Techniq. Compétition Bonnevoie	(18.00)19.15-20.15 TKD général Belair	17.30-19.30 *irrégulier* Cents dojo **	20.00-21.30 TKD Traditionel Bonnevoie			
3+3 cours avanc	**ADULTES / ADOS** (> 13ans) **Avancés** (peuvent participer aussi aux cours débutants)				19.15-20.00 Prépa Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie	18.00-20.00 ₽ Sparring (Eq.Protection Bonnevoie	(18.00) 19.30-20.15 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	12.30-14.00 © *irrégulier/au besoin* Hollerich **

Entrainements compétiteurs [obligatoires Cadre SELECTION]

3 cours	**ENFANTS / ADULTES SELECTION Compétiteurs 3 cours**	18.00-19.30-21.00 Techniq. Compétition Bonnevoie	17.30-20.30 # ** *irrégulier/au besoin* Cents Salle Musculation	17.15-19 / 18-20.00 # ₽ Sparring Eq. Protection Hollerich **	17.00-19 / 18-20.00 # ₽ Sparring Eq.Protection Bonnevoie		12.30-14.00 © *irrégulier/au besoin* *Sparrimg* Hollerich **

Habit Taekwondo TOBOK pas obligatoire — ICI ** cours aussi pendant les vacances scolaires — ₽ Equipement de protection complet a amener

Bonnevoie	Ecole 6, rue J-B Gellé, passage latéral à droite	Cessange	H.sportif 12, rue St. Joseph	Hollerich **	Salle de Sports 6,rue de l'Abattoir
Belair	Ecole 63,Av. G.Diderich Entrée rue des Franciscaines			Cents	Hall sportif ou DOJO au 2. étage 51,rue L. Kaufmann

www.taekwondoluxembourg.com

affilié à la LTF

TKD Centre Luxembourg

www.luxembourgtaekwondo.lu