

TAEKWONDO CENTRE LUXEMBOURG

PLAN D'ENTRAINEMENTS

SAISON 2024-25

pendant les vacances scolaires cours réduits **

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi **	
ENFANTS 4-6 ans mixte Débutants et Avancés	17.15-18.00 Cessange ** & Bonnevoie Ø	17.15-18.00 Belair Ø	13.45-14.30 Cents ** hall ou dojo	17.15-18.00 Bonnevoie Ø	13.45-14.30 Cents dojo **	17.15 -18.00 Bonnevoie Ø	10.15-11.00 Hollerich **
ENFANTS 7-13ans mixte Débutants et Avancés	18.00-19.15 TKD général Cessange **	14.30-16.00 P Compétition Cents hall ou dojo **		14.30-15.30 TKD général Cents dojo **		11.00-12.15 TKD général Hollerich **	
	18.00-19.30 Techn. Compétition Bonnevoie Ø	18.00-19.15 TKD général Belair Ø	17.30-18.30 TKD général Hollerich **		18.00 -19.15 TKD général Bonnevoie Ø		
ENFANTS 7-13 ans uniquement Avancés minimum. c.jaune ou 2ème Saison (les avancés peuvent participer aussi aux cours débutants)		14.30-16.00 P Compétition Cents hall **	18.00-19.15 TKD général Bonnevoie Ø	17.30-19.00 Compétition Bonnevoie Ø		12.15-14.00 © ** irrégulier/au besoin Hollerich **	
			19.15-20.00 Prép. Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie Ø		(18.00) 19.15-20.00 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie Ø		
			18.00-20.00 P ** Sparring (Eq.Protection) Hollerich **				
ADULTES / ADOS (> 12ans) mixte Débutants et Avancés	19.30-21.00 Techniq. Compétition Bonnevoie Ø	(18.00)19.15-20.15 TKD général Belair Ø	17.30-19.30 Poomse Cents dojo **	20.00-21.30 TKD Traditionel Bonnevoie Ø	17.30-20.00 P Sparring Bonnevoie Ø		
ADULTES / ADOS (> 12ans) Avancés (peuvent participer aussi aux cours débutants)			19.15-20.00 Prépa Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie Ø	17.30-20.00 P Sparring (Eq.Protection) Bonnevoie Ø	(18.00) 19.15-20.00 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie Ø	12.15-14.00 © ** irrégulier/au besoin Hollerich **	
ENFANTS ADULTES SELECTION Compétiteurs	18.00-21.00 Techniq. Compétition Bonnevoie Ø	17.30-20.30 # ** irrégulier/au besoin Cents Salle Musculation **	18.00-20.00 # P ** Sparring Eq. Protection Hollerich **	17.30-20.00 P Sparring Eq.Protection Bonnevoie Ø		12.15-14.00 © ** irrégulier/au besoin Sparring Hollerich **	
# Habit Taekwondo TOBOK pas obligatoire	pas de cours pendant les vacances scolaires Ø			P Equipement de protection complet a amener			
cours réduits pendant les vacances scolaires **			--> programme transmis par mail avant les vacances				
Bonnevoie Ø	Ecole 6, rue J-B Gellé, passage latéral à droite		Cessange **	Hollerich **	Salle de Sports 6,rue de l'Abattoir		
Belair Ø	Ecole 63,Av. G.Diderich Entrée rue des Franciscaines		H.sportif 12, rue St. Joseph	Cents **	Hall sportif ou DOJO au 2. étage 51,rue L. Kaufmann		