

TAEKWONDO CENTRE LUXEMBOURG

PLAN D'ENTRAINEMENTS

SAISON 2021-22

sauf jours fériés et vacances scolaires

	Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi **
ENFANTS 4-6 ans mixte Débutants et Avancés	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	17.10 -17.55 TKD général Bonnevoie	10.00-10.50 ** TKD général Hollerich
ENFANTS 7-12(13)ans mixte Débutants et Avancés			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 Competition Cents	17.00-18.00 * * TKD général Hollerich		18.00 -19.00 TKD général Bonnevoie	
ENFANTS 7-12(13)ans uniquelement Avancés minimum. c.jaune ou 2ème Saison (les avancés peuvent participer aussi aux cours débutants)				18.00-19.00 TKD général Bonnevoie	17.00-18.00 Competition 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
ADULTES / ADOS (> 13ans) mixte Débutants et Avancés	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			
ADULTES / ADOS (> 13ans) Avancés (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

Entrainements compétiteurs [obligatoires Cadre SELECTION]

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

Habit Taekwondo TOBOK pas obligatoire

** aussi pendant les vacances scolaires

© Equipement de protection complet à amener

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