

# TAEKWONDO CENTRE LUXEMBOURG

## PLAN D'ENTRAINEMENTS

SAISON 2023-24

sauf jours fériés et vacances scolaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi **	
ENFANTS 4-6 ans mixte <b>Débutants</b> et <b>Avancés</b>	17.15-18.00 TKD général Bonnevoie	18.00-19.00 TKD général Belair	13.45-14.30 TKD général Cents hall		13.45-14.30 TKD général Cents dojo	17.15 -18.00 TKD général Bonnevoie	10.15-11.00 ** TKD général Hollerich
ENFANTS 4-6 ans uniquement. <b>Avancés</b>			17.15-18.00 TKD général Bonnevoie				
ENFANTS 7-13ans mixte <b>Débutants</b> et <b>Avancés</b>		14.30-16.00 © Compétition Cents hall		14.30-15.30 TKD général Cents dojo		11.00-12.15** TKD général Hollerich	
	18.00-19.30 Techn. Compétition Bonnevoie	18.00-19.15 TKD général Belair	16.30-17.30 TKD général Cents Dojo	17.00-18.00 ** TKD général Hollerich		18.00 -19.15 TKD général Bonnevoie	
ENFANTS 7-13 ans uniquement <b>Avancés</b> minimum. c.jaune ou 2ème Saison (les avancés peuvent participer aussi aux cours débutants)		14.30-16.00 © Compétition Cents hall	18.00-19.15 TKD général Bonnevoie	17.00-19.00 Compétition Bonnevoie		12.15-14.00 spec. Poomse ou Compétition Hollerich	
			19.15-20.00 Prép. Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie		(18.00) 19.15-20.00 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie		
			18.00-20.00 © ** Sparring (Eq.Protection) Hollerich				
ADULTES / ADOS (> 12ans) mixte <b>Débutants</b> et <b>Avancés</b>	19.30-21.00 Techniq. Compétition Bonnevoie	(18.00) 19.15-20.00 TKD général Belair	20.00-21.30 TKD Traditionel Bonnevoie	17.00-20.00 © Sparring Bonnevoie			
ADULTES / ADOS (> 12ans) <b>Avancés</b> (peuvent participer aussi aux cours débutants)			19.15-20.00 Prépa Passage grade à.p de jaune-verte Bonnevoie	17.00-20.00 © Sparring (Eq.Protection) Bonnevoie	(18.00) 19.15-20.00 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	12.15-14.00 spec. Poomse ou Compétition Hollerich	
<b>Entraînements compétiteurs [obligatoires Cadre SELECTION]</b>							
ENFANTS ADULTES SELECTION Compétiteurs	18.00-21.00 Techniq. Compétition Bonnevoie	17.30-20.30 © # ** muscu / tecnico-tactique Cents Dojo & Salle Musculation	18.00-20.00 # © ** Sparring Eq. Protection Hollerich	17.00-20.00 © Sparring Eq.Protection Bonnevoie		12.15-14.00 © ** irrégulier/au besoin Sparring Hollerich	

# Habit Taekwondo TOBOK pas obligatoire

\*\* aussi pendant les vacances scolaires

© Equipement de protection complet a amener

Adresses	Bonnevoie	Hollerich
	Ecole 6, rue J-B Gellé, passage latéral à droite	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