

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	17.00-17.45	13.45-14.30 Cents	17.15-18.00	13.30-14.15	17.15 -18.00	10.15-11.00
		& Bonnevoie	Belair	hall (ou dojo)	Bonnevoie	Cents dojo	Bonnevoie	Hollerich **
8 cours	ENFANTS 7-13ans mixte Débutants et Avancés	18.00-19.15	14.30-16.00			14.15-15.15		11.00-12.30
		Cessange	Cents hall ou dojo **			Cents dojo		Hollerich **
		18.00-19.30	17.45-19.15		18.00-19.15		18.00-19.30	
		Bonnevoie	Belair		Bonnevoie		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 P Compétition Bonnevoie	18.00 (19.30)-20.15 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	12.30-14.00 © ** <i>irrégulier/au besoin</i> Hollerich **
					17.00-19.00 P ** 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 <i>irrégulier</i> Cents dojo **	20.00-21.30 TKD Traditionel Bonnevoie			
3+3 cours avancés	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 P Sparring (Eq.Protection) Bonnevoie	(18.00) 19.30-20.15 Poomse à.p de jaune-verte Bonnevoie	12.30-14.00 © <i>irrégulier/au besoin</i> 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 # ** <i>irrégulier/au besoin</i> Cents Salle Musculation		17.00-19 / 18-20.00 # P Sparring Eq. Protection Hollerich **	17.00-19 / 18-20.00 # P Sparring Eq.Protection Bonnevoie		12.30-14.00 © <i>irrégulier/au besoin</i> Sparring Hollerich **
		# Habit Taekwondo TOBOK pas obligatoire		ICI ** cours <u>aussi</u> pendant les vacances scolaires			P Equipement de protection complet a amener	

Bonnevoie	Ecole 6, rue J-B Gellé, passage latéral à droite	Cessange	Hollerich **	Salle de Sports 6,rue de l'Abattoir
Belair	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

www.taekwondoluxembourg.com

affilié à la LTF



f TKD Centre Luxembourg

www.luxembourgtaekwondo.lu