

TAEKWONDO - HIVER 2020

Lundi 06 JANVIER au Samedi 28 MARS - 12 Semaines

JEUNES 6 à 11 ANS			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
<i>JE COMMENCE</i>			
CEINTURE BLANCHE	6 - 11 ans	Samedi	09h00 - 10h00
<i>JE POURSUIS</i>			
CEINTURE BLANCHE I et II 2x semaine	6 - 11 ans	Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h15
<i>JE CONTINUE MAINTENANT J'AI L'OPTION DE</i>			
CEINTURE JAUNE et + 2x semaine	6 - 11 ans	Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h30
CEINTURE JAUNE et + 3x semaine	6 - 11 ans	Lundi	18h00 - 19h15
		Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h30

ADOLESCENTS 12 à 17 ANS			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
ADOLESCENT 1x semaine 2x semaine 3x semaine	12 - 17 ans	Lundi	19h15 - 20h45
		Jeudi	19h15 - 20h45
		Samedi	10h00 - 11h30

ADULTES 18 ANS +			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
ADULTE 1x semaine 2x semaine 3x semaine	18 ans +	Lundi	19h15 - 20h45
		Jeudi	19h15 - 20h45
		Samedi	10h00 - 11h30

www.tkdlaurierstation.com



TARIFICATION DES COURS DE TAEKWONDO - HIVER 2020

GROUPES D'ÂGE	COURS	INDIVIDU
JEUNES 6 à 11 ANS	Blanche	99,00 \$
	Blanche I et II 2x semaine	125,00 \$
	Jaune et + Récréatif 2x semaine	125,00 \$
	Jaune et + Compétitif 3x semaine	160,00 \$
ADOLESCENTS 12 à 17 ANS Taxes à ajouter SEULEMENT si 15 ans +	Adolescent 1x semaine	100,02 \$
	Adolescent 2x semaine	134,81 \$
	Adolescent 3x semaine	156,56 \$
ADULTES 18 ANS + Taxes incluses dans le tarif	Adulte 1x semaine	115,00 \$
	Adulte 2x semaine	155,00 \$
	Adulte 3x semaine	180,00 \$

Tarifification familiale

Rabais de 10%
Applicable aux 2 personnes de la même famille

Rabais de 15%
Applicable aux 3 personnes et + de la même famille

L'accès aux COURS est GRATUIT pour les ceintures noires

Frais d'affiliation à payer

DIRECTEMENT à Josianne Tardif →

UNE FOIS par année au montant de

Ceinture BLANCHE	15,00 \$
Ceinture COULEUR	17,00 \$
Ceinture NOIRE	32,00 \$

Pour information ☎ 418-929-2108 @ tkdlaurierstation@hotmail.com

JEUNE 6 à 11 ans

→ **BLANCHE** Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement.

L'intégration de la souplesse, de la coordination et de nombreuses habiletés motrices sont la base de ce cours.

→ **BLANCHE I et II** Le cours Blanche I et II permet aux jeunes de s'initier aux concepts du combat tout en apprenant de nouvelles frappes. Pour ce faire, la discipline, la concentration et l'éthique de travail seront très importantes pour leur réussite.

→ **JAUNE et + Récréatif / Compétitif** Ce cours amène le jeune à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou les compétitions. Il développera assurément un sentiment d'appartenance à son club et de la fierté concernant ses réussites.

ADOLESCENT 12 à 17 ans

→ Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo et également un excellent moyen d'améliorer sa condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse).

ADULTE 18 ans et +

→ Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. La condition physique est un aspect de l'entraînement mis de l'avant lors des cours. Dans ce cours, un examen aura lieu à la fin de chaque session afin d'obtenir un grade plus élevé (ceintures).