



**UNE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS
A VOTRE SERVICE**
avec **2** brevets d'état et **9** instructeurs
fédéraux.

TAEKWONDO

PRÉAU Cyril 4ème DAN FFTDA
Brevet d'état - Diplôme d'entraîneur fédéral
EMERE Maxime 5ème DAN FFTDA
Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF)

HAPKIDO

BENAY Joffrey 3ème DAN FFTDA
Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF)
Coordinateur technique régional Hapkido
nouvelle aquitaine

BODY TAEKWONDO

QUACH Hai 3ème DAN FFTDA
Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF)
ESTIOT Serge 2ème DAN FFTDA
Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF)

SELF DÉFENSE FÉMININE

MARSAC-SAVART Carène 2ème DAN FFTDA
Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF)

CONTACT:

Président: **M CHOLLET Philippe** 06.71.02.48.71

mail: tkdclub.niort@gmail.com

site: <http://www.taekwondoclubniortais.fr/>



retrouvez-nous
également sur



Fiches et modalités d'inscription sur le site du club
ou sur place. **2 cours d'essais gratuits**

TAEKWONDO

| | | | |
|------------------------|---------------|--------------|--------------------------------|
| LUNDI | 18H à 19H | 6/11 ans | Salle des sports de St-Pezenne |
| | 19H30 à 21H | 12 ans et + | Dojo de l'Acclameur |
| MERCREDI | 15H à 16H | 5/7 ans | Salle des sports de St-Pezenne |
| | 16H à 17H | 8/9 ans | |
| | 17H à 18H | 10/14 ans | |
| | 18H à 19H30 | compétiteurs | |
| | 19H30 à 21H | 12 ans et + | |
| JEUDI en semaine paire | 18H00 à 19H30 | technique | |
| VENDREDI | 17H30 à 18h45 | 6/12 ans | Salle Omnisports RUE BARRA |
| SAMEDI | 14H30 à 15H15 | 3/4 ans | Dojo de L'ACCLAMEUR |
| | 15H15 à 16H00 | 5/7 ans | |
| | 16H à 17H30 | compétiteurs | |

HAPKIDO

| | | | |
|----------|-------------|-------------|--------------------------------|
| LUNDI | 19H30 21H | 16 ans et + | Dojo de L'ACCLAMEUR |
| MERCREDI | 19H30 à 21H | | Salle des sports de St-Pezenne |

BODY TAEKWONDO

| | | | |
|-------|---------------|-------------|--------------------------------|
| LUNDI | 19H15 à 20H30 | 14 ans et + | Salle des sports de St-Pezenne |
|-------|---------------|-------------|--------------------------------|

SELF-DÉFENSE FÉMININE

| | | | |
|---|-------------|----------------------|----------------------------|
| LUNDI | 18H à 19H30 | Féminine de + 14 ans | Dojo de l'Acclameur |
| Le 1 ^{er} et le 3 ^{ème} samedi de chaque mois | 11h à 12h30 | | Salle Omnisports RUE BARRA |



Association créée en 1983
agréée Jeunesse et Sports

**La cotisation au club permet
de pratiquer jusqu'à
4 disciplines**

**TAEKWONDO
HAPKIDO
BODY TAEKWONDO
SELF-DÉFENSE FÉMININE**

Un tarif unique de 155€

Pour les nouveaux licenciés achat d'un
passeport sportif Fédéral obligatoire en sus :
20€ (validité 8ans)

Nous sommes habilités à recevoir:

- les chèques loisirs de la CAN
- les coupons sports ANCV voir avec la Mairie
- les tickets sports de la Région (conseil Régional)
- Les chèques vacances ANCV

**N'hésitez pas à vous en servir pour régler
licence et cotisation.**



HAPKIDO

Art-martial Coréen de self-défense.

Il est composé de percussions, de projections, de chutes, de multiples clés, de saisies et d'étranglements.
Il utilise la frappe directe sur les points vitaux avec les armes naturelles du corps.
L'Hapkido forme donc un système complet de défense. Il est à ce titre enseigné couramment dans les forces de police coréenne.

A PARTIR DE 16 ANS

info sur :

<http://www.taekwondoclubniortais.fr/>



TAEKWONDO

Art-martial Coréen qui se pratique sans arme et à mains nues. Il développe l'équilibre, la rapidité, l'agilité, la vigueur des muscles, et les forces physiques et mentales.

Le Taekwondo provient des trois mots qui le composent:

TAE: signifie les pieds ; les coups de pied sont souvent exécutés en faisant des sauts. On l'assimile à l'escrime du pied.

KWON: signifie les mains ; les poings, servant à frapper, à pousser, à toucher, par des attaques et par des défenses.

DO: signifie l'attitude philosophique ou bien le genre de vie (la voie).

A PARTIR DE 3 ANS



BODY TKO

Cocktail de musique, de fitness, de taekwondo, cette activité permet : de libérer son énergie de par le rythme musical et les techniques imposées; de maintenir une forme physique par le travail cardio, le renforcement musculaire et le travail d'étirement.

A PARTIR DE 14 ANS



SELF-DEFENSE FEMININE

Cours exclusivement féminin dispensés par Carène (2ème DAN Hapkido FFTDA)

Mesdames, apprenez les bases, les réflexes et l'attitude face à une situation de stress ou d'agression.

Ouvert à toutes et tout âge dès 14 ans