

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE
10h-11h						10 -11h TAEKWONDO Parents - enfants des 6 ans	10h-11h30 Taek'adapt	9h-18h Stages divers
11h-12h			11h30-12h15 BABY TAEKWONDO 4-5 ans			11h15-12h30 Taekwondo Technique	11h30-13h Cours Femmes Taekwondo & renforcement	
12h-13h								
13h-14h						13h30-15h TAEKWONDO Ados Adultes Techniques de jambes		
14h-15h			14h -14h50 TAEKWONDO 6-8 ans					
15h-16h			15h - 15h50 TAEKWONDO 9-11 ans			15h-17h Cours Combat Confirmés C/J/S		Stages Divers ROUNDS Combat en fonction du calendrier
16h-17h			16h - 17h TAEKWONDO 12-15 ans					
17h-18h	17h-18h TAEKWONDO Enfants 6-8 ans	17h15 -18h15 TAEKWONDO Enfants 6-8 ans /9-11 ans		17h - 18h TAEKWONDO 6-11 ans Débutant SFA		17h30-19h TAEKWONDO Combat enfants confirmés (B-M-C)		
18h- 19h	18h-20h COMBAT Confirmés J/S	18h -19h15 TAEKWONDO Loisirs + de 12 ans et Adultes		18h - 19h TAEKWONDO 12-15 ans		19h15 - 20h30 Technique-Prépa Grades & DANs		
19h- 20h		18h30 -19h30 Body-Taekwondo Femmes		19h - 20h BODY-CONTROL Adultes (*)				
20h-21h	20h-21h15 TAEKWONDO Adultes Ts Niveaux			20h15 -21h15 FULL-TRAINING				
21h-22h			20h30 - 21h 45 TAEKWONDO Adultes Ts niveaux	(*) Mobilité, assouplissements & renforcement				

Gymnase Institution Saint François d'Assise Accès 11 rue D'Ernemont Rouen, (grand portail vert), Métro Beauvoisine

Gymnase Giraudoux, rue François Couperin, Hauts de Rouen T2 arrêt François Couperin

Studio Fitness, 4, Quai du Bois Gullbert 76000 Rouen—Téor arrêt Pasteur

Centre social D.Armengol (Bas escaliers) Place Alfred de Musset Rouen, T2 : arrêt Chatelet

Salle du Bellay, 18, rue Colette—Hauts de Rouen T2 arrêt Chatelet