

**Nos cours sont adaptés à vous
et à vos diverses envies.**

- Self Défense
- Cardio training
- Souplesse
- Nunchaku
- Pomsé (Kata Karaté)
- Taekwondo traditionnel
- Taekwondo compétition
- Boxing training



- Parcours de remise en forme
- Approche des points vitaux
- Renforcement musculaire
- Cours spécial femme
- Cours particuliers



De 3 ans à Adulte

RENSEIGNEMENTS

06-73-00-85-03

*Ces tarifs sont tous hors assurance ils ne comprennent pas la licence fédérale obligatoire
Licence fédérale 35€
Votre saison payable en plusieurs fois*

**Baby
3 à 5 ans
115€**

**Enfant
Ados
+18 ans
combat
170€**

**Adulte mixte ou
spécial femme
hors combat
130€**



BALARUC - FRONTIGNAN - GIGEAN

35 ans d'expérience

18 titres nationaux

Multiples sélections en

équipe de France

Qualifications aux

Championnats

Européen et Mondiaux

VENEZ VITE ESSAYER!!!

Les professeurs vous accueilleront dans une ambiance familiale et vous feront découvrir un art martial très efficace en pieds/poings

Cours tous niveaux et pour tout âge

Avec 50% de filles et 50% de garçons



**TAEKWONDO
FIGHTING**



TKD-FIGHTING

WWW.TAEKWONDO-FIGHTING.COM

BALARUC

MARDI ET VENDREDI



MAISON DES ASSOCIATIONS
Route de Poussan, 34540 Balaruc le vieux

Mardi	Vendredi
17h - 17h45 Baby 3 à 5 ans	
17h45 - 18h30 Pou/Pup/Ben 6 à 9 ans	17h45 - 18h30 Pou/Pup/Ben 6 à 9 ans
18h30 - 19h30 Min/Cad 10 à 15 ans	18h30 - 19h30 Min/Cad 10 à 15 ans
19h30 - 20h30 Jun/adult 16 à +	19h30 - 20h30 Jun/adult 16 à +

FRONTIGNAN LA PEYRADE

MERCREDI ET SAMEDI



SALLE OMNISPORTS HENRI FERRARI
49 Chemin de la Calade, 34110 Frontignan

Mercredi	Samedi
17h - 17h45 Baby 3 à 5 ans	13h30 - 14h15 Pou/Pup/Ben/Min 6 à 11 ans
17h45 - 18h30 Pou/Pup/Ben 6 à 9 ans	14h15 - 15h15 Min/Cad/Jun/Adu 12 à +
18h30 - 19h30 Min/Cad 10 à 15 ans	
19h30 - 20h30 Jun/adult 16 à +	

GIGEAN

LUNDI - MERCREDI - VENDREDI



SALLE DES ARTS MARTIAUX
2 Rue genette (rue de l'astrée), 34770 Gigean

Lundi	Mercredi	Vendredi
17h15 - 18h00 Pou/Pup/Ben 6 à 9 ans	13h30 - 14h15 Baby 3 à 5 ans	17h15 - 18h00 Pou/Pup/Ben 6 à 9 ans
18h00 - 19h00 Min/Cad 10 à 14 ans	14h15 - 15h45 Poumuse - 8 à 16 ans	18h00 - 19h00 Min/Cad 10 à 14 ans
19h00 - 20h00 Cad/Jun 15 à 17 ans	17h30 à 19h30 Cours 100% femme	19h00 - 20h00 Cad/Jun 15 à 17 ans
20h00 - 21h00 Adult 18 ans à +	19h30 à 21h00 Créneau spécifique au calendrier fédéral	20h00 - 21h00 Adult 18 ans à +



Votre logo ici ne pas jeter sur la voie publique