



FICHE INSCRIPTION

STAGE Pieds poings Semi-Contact

Taekwon-Do ITF

18/19 MAI 2024

Halle aux sports 34730 Prades-le-Lez

Nom :

Prénom :

Grade :

Club :

Tél. mobile :

Email :@.....



Animé par deux experts
venus spécialement de Finlande

Master Thierry MEYOUR 8^oDAN
Et
Mira SLÖVALL
4 X CHAMPIONNE DU MONDE
6 X CHAMPIONNE D'EUROPE

Au programme : Les bases techniques pieds poings en semi-contact (les positions, les déplacements, les esquives et les remises, mouvements spécifiques d'attaque et de défense...), enchainements, combats souples et « point fighting ».

Ainsi que des apports théoriques sur le coaching, préparation physique et mentale, règles d'arbitrage en compétition ...

Tenue : Pantalon dobok ou autre / tee-shirt, ou dobok, gants de boxe, un pao et une raquette (ou possibilité de prêt sur place).

ADOS / ADULTES (à partir de 12 ans)

SAMEDI 18 MAI

14h00 / 16h30

DIMANCHE 19 MAI

**09h30 / 12h00
14h00 / 16h30**

- FORMULE 1 COURS

X 25 €

- FORMULE 2 COURS

Préciser : samedi 14h/16h30 - dimanche 9h30/12h - dimanche 14h/16h30

X 40 €

- FORMULE STAGE COMPLET (3 cours)

X 60€

RÈGLEMENT (cocher la case) :

CHÈQUE (à l'ordre de STKDFR) : Taekwondo Club Prades-le-Lez - 49 chemin des mazes 34730 Prades-le-Lez

VIREMENT BANCAIRE : IBAN FR60 2004 1010 0902 3034 8Z03 007

Retour des inscriptions et règlements jusqu'au 15 MAI 2024 (Places limitées)

Renseignements : 06 82 65 96 72 / contact@taekwondo-pradeslelez.com /  TKD Prades-le-lez