

## **STAGE EXCEPTIONNEL TAEKWON-DO ITF / 25 et 26 JUIN 2022 / PRADES-LE-LEZ (34)**

### **Avec deux experts de la discipline, venus spécialement de Finlande !**

Master Thierry MEYEUR, 8° Dan, ex entraîneur national / DTN de la fédération finlandaise, et Mira SJÖVALL, 2 fois championne du Monde, 5 fois championne d'Europe, championne de Finlande, et médaillée de bronze au championnat du monde de kickboxing (wako).

Au programme de ce stage :

- Techniques de combats pieds/poings - transfert techniques du Taekwondo WT à ITF pieds/poings de manière efficace.
- Introduction à la technique traditionnelle ITF - génération de la puissance et application en self défense.
- Cours gradés et enseignants : focus sur la génération de puissance dans le yop tchagui (importance de la chaîne dorsale dans l'optimisation de la position de combat et le mouvement).

Un stage découverte ou perfectionnement du style ITF, accessible à tous et ouvert à toutes disciplines.

### **Détail des cours :**

**SAMEDI 25/06** : Cours enfants le matin (6/8 ans de 10h00 à 11h00, et de 11h15 à 12h15 pour les 9/12 ans).

L'après-midi de 15h00 à 17h00, cours ados/adultes tous niveaux.

**DIMANCHE 26/06** : cours ados/adultes, gradés (rouges et noires) et enseignants, le matin de 10h00 à 12h00, et l'après-midi de 14h30 à 16h30 pour tous niveaux.

**LIEU** : Halle aux sports, rue du mas d'Aussel, 34730 de Prades-le-Lez (à 10 mn de Montpellier)

### **INSCRIPTIONS :**

Tarifs : 10€ le cours enfants, 20€ le cours ados/adultes.

Prix dégressifs : 2 cours = 35€ / 3 cours = 50€

- 5 inscriptions du même club, l'enseignant est invité !

### **Date limite des inscriptions :**

Pour des raisons d'organisation, délai d'inscription jusqu'au 20 juin, par retour de la fiche d'inscription dûment remplie avec le règlement (chèque ou virement bancaire).

Tenue et matériels : dobok recommandé, protection pieds, et gants type boxe (*ou possibilité de prêt sur place*)

En espérant vous voir nombreux pour cet événement exceptionnel de fin de saison.

Taekwondo Club Prades-le-Lez