



Vous souhaitez pratiquer un art martial. Le Taekwondo est un sport coréen. On frappe soit avec les pieds soit avec les poings.

Les créneaux horaires sont les suivants :

Lundi	16H45 - 18H15	6-11 ans	Le-Grand-Lemps - Foyer
Mardi	17H30 - 18H30	6-11 ans	SESG – Gymnase Daleure
Mardi	19H00 - 20H30	12-78 ans	SESG – Gymnase Daleure
Mercredi	16H30 - 17H30	3-5 ans	Sillans - Petite salle des fêtes
Mercredi	18H00 - 19H45	12-78 ans	Sillans - Petite salle des fêtes
Jeudi	16H50 - 18H00	6-11 ans	Sillans Salle polyvalente
Jeudi	20H00 - 21H30	12-78 ans	Le -Grand-Lemps - Espace Claude Terrasse
Vendredi	18H45 - 21H00	(sur demande)	Voiron Pôle de Vouise

Tarif annuel (incluant licence de 36 EURO)

	Adhésion	Passeport sportif
Enfant - 6 ans	100 €	0 €
Enfants - 12	145 €	20 €
Adulte	165 €	20 €

Voir toutes les infos sur notre site internet :
www.taekwondo38.jimdofree.com

Contact: Anja Giraud
Tel: 06 52 56 69 07
Mail: taekwondo38@outlook.fr

Reconnue d'Intérêt Général - Club affilié à la fftda CL380885

Littéralement TAEKWONDO signifie

Tae = toutes les techniques du pied

Kwon = toutes les techniques de la main

Do = le chemin, l'art, l'enseignement

Surtout le mot Do est difficile à traduire car il vient de la langue

asiatique. Pour la plupart, les techniques sont au premier plan, ce n'est qu'avec le temps que les Taekwondoïstes (pratiquants du Taekwondo) reconnaissent l'importance du Do. Ceci est associé à la patience et à l'autodiscipline

Les taekwondoïstes se caractérisent par une attitude positive à l'égard de la vie. Le DO comprend donc les qualités qui sont importantes sur le chemin de la vie, telles que la parade nuptiale, la justice, la persévérance, le courage, la maîtrise de soi et la patience.

En Taekwondo, le corps et l'esprit sont entraînés simultanément.

Les bases du Taekwondo sont entre autres :

Discipline	Respect	Persévérance
Condition physique	Justice (Fairnes)	Concentration
Flexibilité	Vitesse	Coordination

Le taekwondo combine des techniques offensives et défensives. Il s'agit d'apprendre la forme du mouvement (poomse), qui sert à imaginer un combat imaginaire contre plusieurs adversaires et à les repousser avec des techniques appropriées.

En outre, des techniques spéciales d'autodéfense sont apprises mais enseignées uniquement aux adeptes.

Le partenariat ciblé sert à exiger de la rapidité et de la réactivité afin de mieux maîtriser son corps.

Contact : Anja Giraud

Tél : 06 52 56 69 07

Mail : taekwondo38@outlook.fr

Le club CTS est reconnue d'Intérêt Général

