

TAEKWONDO

Enfants à partir de 3 ans et demi et adultes

ADHÉSIONS (licence comprise)

- > **Baby 3 ans et demi**, nés de janvier 2023 au 31 août 2023 : **230€**, un cours par semaine de 45 min
- > **Baby 4-5 ans**, nés en 2021 et 2022 : **230€**, un cours par semaine de 45 min
- > **Enfants 6-8 ans**, nés de 2018 à 2020 : **360€** jusqu'à trois cours par semaine
- > **Enfants 9-11 ans**, nés de 2015 à 2017 : **360€** jusqu'à trois cours par semaine
- > **Ados**, nés de 2011 à 2014 : **360€** jusqu'à trois cours par semaine
- > **Adultes 16 ans et +**, nés en 2010 et avant : **410€** trois cours par semaine

Le Taekwondo, art martial olympique d'origine coréenne, développe à la fois le corps et l'esprit. À travers des séances ludiques et adaptées à chaque âge, les élèves apprennent à bouger, se concentrer, canaliser leur énergie et prendre confiance en eux. Un cadre éducatif structuré où chacun progresse à son rythme, dans la bonne humeur et la sécurité.

DEUX FAÇONS DE PRATIQUER

> LE COMBAT (OLYMPIQUE)

Apprentissage des techniques de pieds et de poings face à un partenaire. Une pratique dynamique, encadrée et sécurisée grâce aux protections.

> LA TECHNIQUE TRADITIONNELLE (POOMSAE)

Le poomsae est le cœur éducatif du Taekwondo. Il s'agit d'enchaînements codifiés simulant un combat réel contre plusieurs adversaires imaginaires. Chaque mouvement a un sens : bloquer, se protéger, contrôler ou répondre avec justesse. Cette pratique développe : la concentration et la mémoire, la coordination et l'équilibre, la posture et la précision gestuelle, la respiration et la maîtrise du corps, le calme et la gestion des émotions. Au-delà de la technique, l'enfant apprend à prendre son temps, à être attentif et à respecter un cadre.

ÉQUIPEMENT

Dobok (tenue du pratiquant) et ceinture. Disponible sur commande auprès du club.



À SAVOIR / PIÈCES À FOURNIR

L'année sportive : du lundi 7 septembre 2026 au vendredi 2 juillet 2027
Certificat médical avec la mention "Apte à la pratique du Taekwondo" obligatoire et demandé tous les ans pour les adultes et les enfants.

CONTACTS

Président : Julien Bendavid - **Manager** : Hans Zohin

☎ 06 09 01 51 18

✉ taekwondo@levallois-sporting-club.fr

🌐 <https://levallois-sporting-club.com/taekwondo/>

📷 lsc_taekwondo

📘 @lsctaekwendo

HORAIRES

Catégories	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby 1, nés de janvier 2023 au 31 août 2023 (1 entraînement par semaine)			17h15-18h ●			9h30-10h15 ● 10h15-11h ●
Baby 2, nés en 2021-2022 (1 entraînement par semaine)			18h-18h45 ●			11h-11h45 ● 11h45-12h30 ●
Enfants, nés de 2018 à 2020 (3 entraînements par semaine)			14h-15h ●	18h-19h ●		15h-16h ●
Enfants, nés de 2015 à 2017 (3 entraînements par semaine)		18h-19h ●	15h-16h ●			15h-16h ●
Ados, nés de 2011 à 2014 (3 entraînements par semaine)			16h-18h ●		18h-19h ●	16h-17h ●
Adultes, 16 ans et plus nés en 2010 et avant (3 entraînements par semaine)	21h-22h30 ●		20h30-22h30 ●		20h30-22h30 ●	

🏠 Palais des sports Marcel-Cerdan (Salle De Herdt)

🏠 Palais des sports Gabriel-Péri (Salle Jean-Luc Rougé)

🏠 Palais des sports Gabriel-Péri (Salle Killy)

🏠 Gymnase Eric-Srecki (Salle Bâton)

🏠 Gymnase Jean-Philippe Gatien