

USM TAEKWONDO

« Les Bienfaits du Taekwondo »

Outre la préparation physique et musculaire, le Taekwondo allie rigueur, paix intérieure, maîtrise de soi et respect des autres.

Il permet de favoriser la confiance en soi, de canaliser son énergie, d'aider à la concentration et la mémorisation.

Particulièrement recommandé pour les enfants souffrant de troubles du déficit de l'attention (T.D.A.H.), le Taekwondo permet de gérer l'impulsivité et l'hyperactivité.

Pour les tout-petits, il complète le travail de motricité, de coordination et de sociabilité.

« Le Club USM Taekwondo »

Dès 4 ans, tu peux pratiquer cette discipline sous l'œil bienveillant de notre professeur diplômé en Taekwondo et en STAPS (*préparation physique et coaching sportif*).

Si tu es motivé(e) et attentif(ve), Cédric te guidera et te fera découvrir les différentes facettes du Taekwondo :

- ✓ La Technique (*poomsé, Kibon, Hanbon*)
- ✓ Le Combat (*Kyorugi*)
- ✓ La Self-défense (*hoshinsoul*)
- ✓ La casse (*Kyokpa*)



Selon tes objectifs personnels, tu peux opter soit pour une pratique 100% loisir/découverte, soit pour une pratique plus intense et plus enrichissante en participant à des stages, des compétitions ou des passages de grade (*activités offertes par l'USM Taekwondo*)

Mais si tu es assidu(e) et sérieux(se), tu pourras peut-être accéder à des grades importants en quelques années, à l'image de Loick (ceinture noire en 5 ans) ou de Nathan (ceinture noire en 8 ans).

Proverbe coréen : « une ceinture noire, c'est une ceinture blanche qui n'a jamais abandonné ».

« Les cours de Taekwondo »

🕒 **Baby Taekwondo** (enfants de 4-6 ans) = 100 €
Mercredi 17h00 à 18h00 (*dojo*)

🕒 **Enfants** (enfants de 7 -11 ans) = 175 €
Lundi et mercredi 19h30 à 20h30 (*salle de danse*)

🕒 **Adultes** (à partir de 12 ans) = 220 €
Lundi et mercredi 20h30 à 22h00 (*salle de danse*)



« Infos pratiques »

- ✂ Possibilité de tester cette discipline en faisant 2 cours d'essai
- ✂ Règlement possible en 4 fois
- ✂ Tarif dégressif à partir de 2 personnes de la même famille (nous consulter)
- ✂ Moyens de paiement : chèques, Chèques-Vacances, Coupons-Sport, carte bancaire
- ✂ **Certificat médical obligatoire**

« Les avantages du Club »

- 👉 **Le club prend en charge la plupart des stages, les passages de grade, les frais de compétitions, des ateliers découverte de self-défense...**
- 👉 **Nouveau : stage de perfectionnement de taekwondo 1 samedi par mois (13h30/15h00)**
- 👉 **Le club propose un service de location de protections corporelles à moindre coût**
- 👉 **Les accessoires aux couleurs de ton club - gourde, T. shirt, sac à dos (5€/pièce). Autant de bonnes idées cadeau qui permettent de financer des équipements pédagogiques.**



☎ 06 17 45 14 91 (Nicolas)

✉ marollestaekwondo@gmail.com

🌐 www.facebook.com/Usmtaekwondo

USM TAEKWONDO



Baby Taekwondo (4 à 6 ans)



A
D
O
S
-
A
D
U
L
T
E
S



Enfants 7 à 11 ans



TAEK-WON-DO / « La voie des pieds et des poings » : art martial coréen, sport olympique et art de vivre Zen. De 4 à 77 ans, c'est la discipline idéale pour :

- Le respect des autres et la confiance en soi
- La sociabilité et la gestion des émotions et de l'énergie intérieure
- La motricité, la mémorisation et la coordination
- Le cardio et le renforcement musculaire
- Se défendre et défendre les plus faibles



AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

