



USM TAEKWONDO



AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES



*Le Sport
en Liberté*



Crédit Mutuel



☎ 06 62 50 36 69 / 06 17 45 14 91

✉ marollestaekwondo@gmail.com

🌐 www.facebook.com/Usmtaekwondo



USM TAEKWONDO

Les Bienfaits du Taekwondo

TAEK-WON-DO

« La voie des pieds et des poings »

C'est un art martial coréen séculaire et une discipline olympique. Le **Taekwondo** ressemble au Karaté japonais et au Kung Fu chinois mais il se distingue par sa grande richesse de techniques de jambes et de coups de pieds sautés et enchaînés.

Plus qu'une simple activité sportive, le **Taekwondo** allie rigueur, maîtrise de soi et respect de son prochain. Il développe la confiance en soi, renforce la concentration, permet de mieux canaliser son énergie et aide à une meilleure gestion du stress et de ses émotions.

Accessible aux enfants dès 4 ans, le **Taekwondo** offre la possibilité de mieux gérer l'impulsivité et complète bien le travail de motricité, de coordination et de sociabilité.

Le Club USM Taekwondo

L'USM Taekwondo est un club inclusif et mixte à l'ambiance familiale, et où l'enseignement se fait dans la bonne humeur mais avec sérieux et sérénité.

Les cours sont assurés principalement par notre professeur - Cédric (2nd), diplômé en Taekwondo et en STAPS ; et de façon ponctuelle par Antoine, ancien élève club et aujourd'hui 1er Dan et titulaire d'un D.I.F. Outre le cardio et le renforcement musculaire, vous travaillerez les différentes facettes du Taekwondo lors des séances d'entraînement et des stages de perfectionnement :

- **La Technique** (*poomsé - Kibon - Hanbon - frappe pieds/poings*)
- **Le Combat** (*Kyorugi*)
- **La Self-défense** (*Hoshinsoul*)
- **La casse** (*Kyokpa*)

Selon tes objectifs personnels, tu pourras opter soit pour une pratique 100% loisir, soit pour une pratique plus intense et plus enrichissante en participant à des stages, des compétitions ou des passages de grade. Mais si tu es assidu(e) et sérieux(se), tu pourras sans doute accéder à des grades supérieurs au fil des saisons.

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



☎ 06 62 50 36 69 / 06 17 45 14 91

✉ marollestaekwondo@gmail.com

🌐 www.facebook.com/Usmtaekwondo



USM TAEKWONDO

« Les cours de Taekwondo »

TARIF SAISON	Baby taekwondo (4/6 ans)	Enfant 7/11 ans inclus	Ado/adulte (+12 ans)
Formule « Loisir » Licence / adhésion / cours	116 €	186 €	233 €
Formule « Compétition / Dan » Licence / adhésion / cours / passeport fédéral	-	205 € + passeport sportif 20€, valable 8 ans	246 € + passeport sportif 20€, valable 8 ans

Lieux et horaires des cours :

- Baby (4 à 6 ans) : **nouvel horaire > mercredi 18h20 à 19h05** (salle Norbert BATIGNE / Stade)
- Enfant (7 à 11 ans inclus) : **lundi et mercredi de 19h30 à 20h30** (salle de danse / Cosec)
- Ado et adulte : **lundi et mercredi de 20h30 à 22h00** (salle de danse / Cosec)

« Infos pratiques »

- Possibilité de tester le Taekwondo tout au long de la saison avec 2 cours d'essai
- Règlement possible en 4 fois
- Moyens de paiement (zéro frais) : chèque, Chèques-Vacances, Coupons-Sport, Carte bancaire
- Tarif dégressif à partir de 2 personnes de la même famille (*nous consulter*).
- Possibilité d'acheter à prix coutant la tenue traditionnelle de Taekwondo – le Dobok (nous consulter)
- **Sport de combat nécessitant un certificat médical obligatoire chaque nouvelle saison**

« Les petits Plus du Club »

- Le club prend en charge **la plupart** des stages de perfectionnement, passages de grade et frais d'inscription aux compétitions et propose un service de location de protections corporelles pour le combat à moindre coût (*plastron pitaines, mitaines, protège-tibias, coquille...*).
- Des accessoires aux couleurs du Club (*gourde, T-shirt, sac à dos...*) sont en vente (*5€/pièce*). Autant de bonnes idées cadeau qui permettent de financer des équipements pédagogiques, des activités, des stages ou des moments de convivialité avec ton club.



☎ 06 62 50 36 69 / 06 17 45 14 91

✉ marollestaekwondo@gmail.com

🌐 www.facebook.com/Usmtaekwondo