

Nombreuses manifestations (stages, compétitions, examens...) sont proposées de manière quasi-hebdomadaire.

En outre cela permet de rejoindre l'Ecole de la Vague Bleue soit plus de 20 clubs et 900 licenciés.

Lieux d'entraînement

Nandy

Salle des Arts et de la Danse
Chemin D'Arvigny

Cesson - Vert Saint Denis

Dojo Gymnase Delaunay
5 rue Aimé Césaire

Lieusaint

Gymnase Richard Dacoury
Boulevard Victor-Schoelcher

Seine Port

36 Route de Melun

Pièces à fournir

Certificat médical
Autorisation parentale (mineurs)
(Impérative pour le cours d'essai)
1 photo

Tarifs

Licence fédérale	15 €
Enfants	190 €
Adultes + de 14 ans	240 €
Réductions familiale à la discipline :	
-10% -50% et gratuit au 4ème	
Et même -15% si autre discipline HKD/SELF	
Cde de la tenue (dobok) au club +/- 30€	

Horaires d'entraînement

Nandy
HAPKIDO/SELF **TAEKWONDO**
Mardi **Jeudi**

Enfants 6/10 ans	17h45 - 18h30	17h45 - 18h30
Ados 11/14 ans	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30
Adultes + 14 ans	20h - 21h45	TAEGUKKWON (150€) 19h30 - 21h

Cesson - Vert Saint Denis

TAEKWONDO

Mercredi

Enfants 6/10 ans	18h50 - 19h35
Ados 11/14 ans	19h35 - 20h35
Adultes + 14 ans	20h35 - 22h15

Lieusaint

TAEKWONDO

Lundi

Vendredi

Enfants 6/10 ans	17h30 - 18h15	17h15 - 18h
Ados 11/14 ans	18h15 - 19h15	18h - 19h
Adultes + 14 ans	19h15 - 20h15	19h - 20h

Seine Port

TAEKWONDO

Samedi

Renfo. Musculaire BODY TKD (150€)	10h - 12h
Enfants 6/10 ans	14h15 - 15h15
Ados 11/13 ans	15h15 - 16h45
Adultes + 14 ans	17h - 19h
Stages SELF	17h15 - 19h

Cours d'essai possible

senarttkd@gmail.com / 06.68.63.68.61

Ne pas jeter sur la voie publique



SENART

TAEKWONDO

HAPKIDO



BRIE PICARDIE

Le **Taekwondo**,
soit le Pied,
le Poing et
l'Esprit,
est un art martial
coréen et sport olympique.

Art martial traditionnel
et sport de contact spectaculaire,
le **Taekwondo** s'adresse à tous et
toutes dès l'âge de 6 ans
et sans limite d'âge.

Avec les Poomsés (les formes),
le combat et la self-défense,
la souplesse, la tonicité musculaire
et la concentration
sont naturellement développées
par une pratique régulière.

Les enfants comme les adultes
y cultivent l'humilité,
le respect des règles
et de l'adversaire.

Courtoisie
Equilibre personnel
Loyauté
Persévérance
Maîtrise de soi
Combativité

qui sont ses valeurs fondatrices,
le **Taekwondo** offre une voie
d'épanouissement pour tous.

Chacun développe
ses qualités physiques personnelles
et acquiert le goût
de l'effort et de la persévérance.

La non-résistance,
la respiration pour renforcer
sa confiance et son efficacité,
l'identification à l'eau
pour se fondre à l'action,
le cercle pour guider l'action
sans s'y opposer
sont les principes du **Hapkido**.

Le **Hapkido**,
soit la coordination de l'harmonie (Hap)
l'essence de la puissance (Ki)
l'esprit (Do).

Egalement un art martial coréen,
le **Hapkido** a la particularité d'être
un art très complet,
particulièrement efficace et basé
sur des fondements scientifiques.

Le travail à mains nues
est complété par celui des armes
et l'attention portée
à l'énergie interne
et à la respiration,
est prépondérante.

Grâce à son efficacité,
le **Hapkido**,
a acquis la reconnaissance des
professionnels de l'intervention
en milieux difficiles.