

EN LIGNE - Du 22 juin au 27 août – 10 semaines

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	V	S	D
18h30 à 19h15 Entraînement Barres verte à noire ^{(29)/KT} Ceinture jaune ^{(16)/FAR} Jaune I et plus ^{(50)/AA}	18h30 à 19h15 Entraînement Barres verte à noire ^{(29)/KT} Jaune I à bleue II ^{(50)/MV}	18h30 à 19h15 ^{(15)/FAR} Leçons « Saju Jurigi & Saju Maki » 4 dir. cp poing et blocage Grade 10 - Barres bleue & rouge				
19h15 à 19h45 - Leçons Grade 8 « Dan Gun » ^{(16)/KT} Grade 7 « Do San » ^{(9)/FAR} Grade 6 « Won Hyo » ^{(12)/AA}	18h30 à 19h15 - Leçon Grade 9 « Chon Ji » ^{(9)/AA} Blanche barre noire					
19h45 à 20h15 - Leçons Grade 5 « Yul Gok » ^{(7)/FAR} « Joong Gun, Toi Gye » ^{(3+3)/KT} Grade 2 « Hwa Rang » ^{(8)/AA}	19h15 à 20h30 ^{/MV} Entraînement Enfants ceintures rouges Ados/Adultes					
20h30 à 21h15 - Leçons Grade 1 « Choong Moo » ^{(12)/KT} 1 ^{er} degré « Kwang Gae » ^{(7)/FAR} 2 ^{ème} degré « Eiu Am » ^{(3)/AA}	20h30 à 21h15 ^{/MV/JFF} Perfectionnement Grade 1 & BB Ados/Adultes					

À l'extérieur ou en salle à partir du 2 juillet au 27 août – 9 semaines

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	V	S	D
		PARC à l'extérieur « Si la température le permet et l'endroit est à déterminer » À partir du 8 juillet				
		18h30 à 20h45 Perfectionnement « SQUAD » Entraînement Extérieur ou en salle	18h30 à 19h15 Entraînement Extérieur ou en salle Barres verte bleue & rouge ^{(20)/KT} Barre noire & C. jaune ^{(25)/AA} Jaune I à bleue II ^{(50)/MV/JFF}			
			19h15 à 20h30 ^{/MV/JFF} Entraînement Extérieur ou en salle Enfants ceintures rouges Ados/Adultes			
			20h30 à 21h15 ^{/MV/JFF} Perfectionnement grade 1 & BB Extérieur ou en salle Enfants ceintures rouges Ados/Adultes			

Fédérations :



Partenaires :



Quoi?

Session d'été 2020

Pour qui?

Pour tous

Dates de promotions:

Vendredi, 28 août 2020, de 18h30 à 22h00

Samedi le 29 août 2020 de 9h30 à 15h00

Dimanche, 30 août 2020 de 9h30 à 15h00

Types d'inscriptions :

Option « à la session » ou « à la carte »

Les spéciaux :

20% de rabais avec pré-inscription jusqu'à la date limite :

Inclut 2 séances privées d'orientation (valeur de 50\$)

Faites-vous un dojang maison gratuitement (location de tapis sans frais pour l'été)

Le renouvellement ou l'adhésion à notre abonnement CLUB PREMIUM à TKD coaching

Utilisation de Google Classroom



- Deux (2) séances privées d'orientation en ligne de 20 minutes chacune durant l'été GRATUITE. Valeur de 50\$
- **OFFRE DE LOCATION DE TAPIS ZIG-ZAG sans frais, gratuitement.** Nous avons plus de 500 tapis en inventaire et nous serions très heureux de les mettre au travail! Créez un DOJANG à la maison. Il y aura une limite de 12 tapis 1m x 1m par famille, équivalent à un 3m x 4m. Les quantités sont limitées et ce sera 1^{er} arrivé 1^{er} servi, tant qu'il y en aura de disponible. Un contrat de location à compléter en sus de l'inscription et des conditions de locations applicables (en cas de dommages, de vols).
- Abonnement **PREMIUM** gratuit à **TKD-COACHING** (tant que l'offre sera disponible par Me McPhail). Oui, nous maintenons l'offre gratuite seulement aux membres inscrits pour l'été. Pour les autres, l'abonnement sera retiré au 30 juin ou deviendra payant à partir de cette date.
- Suivi des apprentissages avec Google Classroom où vous pourrez déposer vos vidéos pour recevoir des feedbacks de l'équipe instructeur et poser des questions en dehors des cours. Le tout, sans frais supplémentaire.

Les types de cours :

- **Les entraînements :** jusqu'à 3 fois par semaine. Dynamique, actif et avec pauses minimales. Les entraînements seront dirigés en ligne, et/ou à l'extérieur et/ou en classe dès que nous le pourrons;
- **Des leçons hebdomadaires** en ligne basées sur chaque grade pour faciliter l'apprentissage et la révision des techniques. Le tout, inspiré du succès de participation de nos révisions techniques par grade de ce printemps.
- **Des séances de perfectionnement** axées sur la préparation physique, l'équilibre, la posture et la mobilité pour les ceintures rouges et les ceintures noires jusqu'à 2 fois par semaine en fin de soirée
- Promotion de ceintures (absences minimales durant l'été) incluant l'acceptation des évaluations théoriques en ligne via Google Classroom et FitTest.

Fédérations :



Partenaires :

