

# TAEKWONDO ELS Bièvres



2019 - 2020

## Maître Lydie MOREIRA

6<sup>e</sup> dan | Arbitre Internationale  
Diplômée d'Etat DEJEPS  
Licence STAPS

## Johann LECLERE

2<sup>e</sup>me dan  
Diplôme CQP

## Renseignements

01 69 41 87 94

elsbievres\_91@orange.fr

Domaine Louis Ratel

91570 Bièvres

taekwondo-bievres.fr

## Secrétariat ELSB :

### Mardi

9h30-12h00 | 14h00-18h30

### Mercredi

9h30-12h00 | 14h00-18h30

### Jedi

9h30-12h00 | 17h00-19h00

### Vendredi

15h-18h30

### Samedi

9h00 à 11h30 (sept. à dec.)

## Enfants - de 5 en 2019 à 7 ans

VENDREDI	De 17 H 30 à 18 H 30	Salle des miroirs
----------	----------------------	-------------------

## Enfants - 8 - 12 ans

LUNDI	de 18 H 15 à 19 H 15	Salle des miroirs (ceinture verte et plus)
VENDREDI	de 18 H 30 à 19 H 30	Salle des miroirs

ou

MERCREDI	de 18 H 00 à 19 H 00	Salle Dojang (jusqu'à ceinture orange)
VENDREDI	de 18 H 30 à 19 H 30	Salle des miroirs

## Adultes et Adolescents 13 ans et +

LUNDI	de 19 H 15 à 20 H 15	Salle des miroirs
MERCREDI	de 19 H 00 à 20 H 30	Salle Dojang
MERCREDI	de 20 H 30 à 21 H 00	Salle Dojang 3 <sup>e</sup> keup minimum
LUNDI	de 20 H 45 à 21 H 45	Salle des miroirs Spécial combat

## Defense Training au féminin

MERCREDI	de 21 H 00 à 22 H 00	Salle Dojang
----------	----------------------	--------------

