




Arts Martiaux Éléments LONGUEUIL inc.

260, rue de Gentilly Est, Longueuil, J4H 4A4


Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 Mis à jour le 25 août 2023



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING


Lundi	Mercredi		Samedi
	* 17h00 à 17h30 : 4 et 5 ans ¹ COURS D'ESSAI		9h00 à 10h00 : 4 à 7 ans Blanches barres  * 9h30 à 10h00 : 4 et 5 ans ¹ COURS D'ESSAI
	* 17h30 à 18h00 : 6 à 12 ans ^{1,2} COURS D'ESSAI		10h00 à 11h00 : tous les âges! ³ Kickboxing & TKD-Matsogi * 10h00 à 10h30 : 6 à 8 ans ^{1,2} COURS D'ESSAI
18h00 à 18h45 : 4 à 7 ans Blanches barres 	18h00 à 18h45 : 4 à 7 ans Blanches barres 		11h00 à 12h00 : 8 à 12 ans ³ Kickboxing et Taekwon-Do * 10h30 à 11h00 : 9 à 12 ans ^{1,2} COURS D'ESSAI
18h45 à 19h45 : 8 à 12 ans ³ Kickboxing et Taekwon-Do	18h45 à 19h45 : 8 à 12 ans ³ TKD-Matsogi et POINT-FIGHT		
** 19h45 à 20h30 : 13 ans + Kickboxing & Taekwon-Do	** 19h45 à 20h30 : 13 ans + Kickboxing & Taekwon-Do		
** 19h45 à 20h45 : 13 ans + ³ Kickboxing & TKD-Matsogi	** 19h45 à 20h45 : 13 ans + ³ Kickboxing & TKD-Matsogi		
19h45 à 21h30, 13 ans + ³ Taekwon-Do ITF	19h45 à 21h30, 13 ans + ³ TKD-ITF, Hosin Sul & Spécialités		

Kickboxing : nous sommes affiliés à la [WAKO](#) et une partie de l'enseignement est basé sur les sports tatamis en contact léger. Nous n'offrons pas de cours de « full contact ».

Taekwon-Do ITF : nous sommes affiliés à [ITF](#) : la fédération internationale de Taekwon-Do. Nous n'offrons pas de cours de « full contact ».

TKD-Matsogi : c'est l'aspect du combat sportif et de combinaisons (drills) en contact léger « light contact » de la Taekwon-Do ITF. Cliquez ici pour la vidéo sur le  « [ITF Light Contact](#) ».



Point-Fight : épreuve sportive récréative et/ou compétitive de la [WAKO](#). Cliquez pour la vidéo sur le  « [POINT-FIGHT](#) » et la vidéo sur le  « [WAKO Light Contact](#) ».

 : ceintures blanches : barre jaune, barre verte, barre bleue, barre rouge et noire.

¹ Initiation à la défense personnelle ou à l'anti-intimidation en milieu scolaire.

² Initiation et activité de découverte des sports de combats récréatifs.

³ Tous les niveaux : niveau débutant, niveau intermédiaire et niveau avancé et/ou ceintures de couleurs et ceintures noires.

* Il s'agit de **cours d'essai**, laissez-passer disponibles, cliquez-ici :  [LAISSEZ-PASSER](#). Rendez-vous disponibles par ville, cliquez-ici : [CALENDRIERS](#)  Pour nos promotions, cliquez ou allez à l'onglet : [ESSAI | TRYOUT](#). Pas d'abonnement. Pas d'achat d'uniforme. Pas d'achat d'équipements.

** Cours mettant l'accent sur les techniques : frappes et combinaisons ; déplacements et mobilité et conditionnement physique.