VILLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

Arts Martiaux Éléments inc.

École Dr Alexis-Bouthillier, 105 Rue Jacques-Cartier Sud, St-Jean-sur-Richelieu, J3B 6S2

Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024

Mis à jour le 18 août 2023

Mercredi	Samedi
18h30 à 19h15 : **6 à 9 ans,** blanches | | | | |. & plus	* COURS D'ESSAI : 9h00 à 9h30, 4 à 7 ans [1]
18h30 à 19h30 : **10 à 12 ans,** blanches | | | | |. & plus	* COURS D'ESSAI : 9h30 à 10h00, 8 à 12 ans [1, 2]
* 19h30 à 20h15 : 13 ans +, COURS D'ESSAI Kickboxing/TK-Do	* COURS D'ESSAI Kickboxing/TK-Do : 10h00 à 10h45, 13 ans +
** 19h30 à 20h30 : **13 ans & +,** KICKBOXING & TKD-Matsogi	** 10h00 à 11h00 : **tous les âges,** KICKBOXING & TKD-Matsogi
19h30 à 20h30 : **13 ans & +,** Tous les niveaux, Taekwon-Do ITF	11h00 à 12h00 : **8 à 12 ans,** Tous les niveaux, Taekwon-Do

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.

* 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.