









Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

Arts Martiaux Éléments Brossard inc.

- École Charles Bruneau, 3010, boulevard Napoléon, J4Y 2A3.....**ECB**
- École Antoine-Brossard 3055 Boul. de Rome, J4Y 1S9.....**EAB**
- Centre Communautaire Nathalie Croteau, 2210 Rue André, J4Z 2Z8..... **CCNC**

Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 **Mis à jour le 18 août 2023**

Définition des cours :

- **Kickboxing** : nous sommes affiliés à la [WAKO](#) et une partie de l'enseignement est basé sur les sports tatamis en contact léger.
- **Taekwon-Do ITF** : nous sommes affiliés à [ITF](#) : la fédération internationale de Taekwon-Do.
- **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  = ceinture blanche barre jaune, barre verte, barre bleue, barre rouge ou noire. Niveaux 2 à 6 avant la ceinture jaune.
- * Il s'agit de **cours d'essai**, laissez-passer disponibles, cliquez-ici :  [LAISSEZ-PASSER](#). Rendez-vous disponibles, 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.
- 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.
- ** Cours mettant l'accent sur les techniques : frappes et combinaisons ; déplacements et mobilité et conditionnement physique.

Catégorie d'âges :

- Les petits renards (4-5 ans)
- Mini-peewees (6-8 ans)
- Peewees (9-11 ans)
- Pré-juniors (12-14 ans)
- Juniors (15-17 ans)
- Seniors (18-49 ans)
- Harmonie (50 ans +)

Les ceintures en Taekwon-Do :

- Kup 10 et 9 : ceintures blanches 4-12 ans de la barre jaune à noire en 6 niveaux
- KUP 8 et 7 : ceintures jaunes et jaune(s) barre(s) verte(s)
- KUP 6 et 5 : ceintures vertes et vertes barre(s) bleue(s)
- KUP 4 et 3 : ceinture bleues et bleue(s) barre rouge(s)
- KUP 2 et 1 : ceinture rouges et rouge(s) barre(s) noire(s)
- « Boo Sabum » : ceintures noires 1^{er} degré à 3^{ème} degré
- « Sabum » : ceintures noires 4^{ème} degré à 6^{ème} degré



Arts Martiaux Éléments Brossard inc.

- École Charles Bruneau, 3010, boulevard Napoléon, J4Y 2A3.....ECB
- École Antoine-Brossard 3055 Boul. de Rome, J4Y 1S9.....EAB
- Centre Communautaire Nathalie Croteau, 2210 Rue André, J4Z 2Z8..... CCNC

Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 Mis à jour le 18 août 2023



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

KICKBOXING, PRÉ-JUNIORS, JUNIORS et ADULTES



École Antoine Brossard	
Mardi	Jeudi
** 19h00 à 20h00 KICKBOXING PRÉ-JUNIORS et JUNIORS DÉBUTANTS et INTERMÉDIAIRES POINT-FIGHT LIGHT CONTACT KICK-LIGHT	** 19h00 à 20h00 KICKBOXING PRÉ-JUNIORS et JUNIORS DÉBUTANTS et INTERMÉDIAIRES POINT-FIGHT LIGHT CONTACT KICK-LIGHT
* 19h00 à 19h45 PRÉ-JUNIORS et JUNIORS	* 19h00 à 19h45 PRÉ-JUNIORS et JUNIORS
Cours aux 18 ans offerts à l'automne 2024 (20-21h)	Cours aux 18 ans offerts à l'automne 2024 (20-21h)
Catégorie d'âges : juniors (15-17 ans), seniors (18-35 ans) et vétérans (35 ans et plus)	





Arts Martiaux Éléments Brossard inc.

- École Charles Bruneau, 3010, boulevard Napoléon, J4Y 2A3.....ECB
- École Antoine-Brossard 3055 Boul. de Rome, J4Y 1S9.....EAB
- Centre Communautaire Nathalie Croteau, 2210 Rue André, J4Z 2Z8..... CCNC

Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 Mis à jour le 18 août 2023



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

TAEKWON-DO ITF, JUNIORS et ADULTES



École Charles Bruneau	
Mardi	Jeudi
19h45 à 21h15 Taekwon-Do ITF JUNIORS et ADULTES Ceintures de couleurs Groupe 1	19h45 à 21h15 Taekwon-Do ITF JUNIOR et ADULTES Ceintures de couleurs et ceintures noires Défense personnelle Hosin Sul
19h45 à 21h15 Taekwon-Do ITF PRÉ-JUNIORS, JUNIORS et ADULTES Ceintures noires Groupe 2	19h45 à 21h15 Taekwon-Do ITF PRÉ-JUNIORS, JUNIORS et ADULTES Ceintures de couleurs et ceintures noires Perfectionnement et spécialités
Catégorie d'âges : pré-juniors (12-14 ans), juniors (15-17 ans) ET ADULTES 18 ans et plus	



Arts Martiaux Éléments Brossard inc.

- École Charles Bruneau, 3010, boulevard Napoléon, J4Y 2A3.....**ECB**
- École Antoine-Brossard 3055 Boul. de Rome, J4Y 1S9.....**EAB**
- Centre Communautaire Nathalie Croteau, 2210 Rue André, J4Z 2Z8..... **CCNC**






Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 **Mis à jour le 18 août 2023**



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING



4 et 5 ans | MOTRICITÉ par les Arts Martiaux

Centre communautaire Nathalie Croteau		École Antoine Brossard
Mardi	Jeudi	Dimanche
<p>CCNC * 16h15 à 16h45 ¹ 4 à 6 ans, les petits renards Sur rendez-vous</p>		<p>EAB 9h00 à 9h45 Blanches barres  (Niveaux 4, 5 et 6)</p>
<p>CCNC 16h45 à 17h30 Blanches barres  (Niveaux 2, 3, 4, 5 et 6)</p>	<p>CCNC * 17h00 à 17h30 ² 7 à 12 ans Sur rendez-vous</p>	<p>EAB * 9h45 à 10h15 ¹ 4 et 5 ans, les petits renards Sur rendez-vous</p>
		<p>EAB 10h15 à 11h00 Blanches barres  (Niveaux 2 et 3)</p>



Arts Martiaux Éléments Brossard inc.



- École Charles Bruneau, 3010, boulevard Napoléon, J4Y 2A3.....**ECB**
- École Antoine-Brossard 3055 Boul. de Rome, J4Y 1S9.....**EAB**
- Centre Communautaire Nathalie Croteau, 2210 Rue André, J4Z 2Z8..... **CCNC**

Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING









Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 **Mis à jour le 18 août 2023**

6 à 8 ANS | ORIENTATIONS SPORTIVES et DÉFENSES PERSONNELLES



Centre communautaire Nathalie Croteau	
Mercredi 6 à 8 ans	
* 6 à 8 ans, 16h15 à 16h45 ¹ , sur rendez-vous	
6 à 8 ans, 16h45 à 17h30, blanches barres   (Niveaux 2 et 3)	



École Antoine Brossard				
Mardi	Mercredi	Judi	Samedi	Dimanche
			9h00 à 9h45, 6 à 8 ans Barres   	* 11h00 à 11h30 ^{1,2} 6 à 8 ans
18h00 à 19h00, 6 à 8 ans Jaunes et plus (Kup 7+)	18h00 à 18h45, 6 à 8 ans Barres   	18h00 à 19h00 COURS FAMILLE	** 9h45 à 10h30, 6 à 8 ans POINT-FIGHT - TKD-Matsogi	* 11h30 à 12h00 ^{1,2} 9 à 12 ans
	18h45 à 19h15 9 à 12 ans		10h30 à 11h15, 6 à 8 ans Jaunes et plus (Kup 7+)	
	19h15 à 20h00, 9 à 14 ans SPÉCIALITÉS		11h15 à 12h15 6 à 8 ans Barres   (niv. 2 & 3)	
	* 20h00 à 20h45 12 à 17 ans			
Catégorie d'âges : mini-peewees (6-8 ans), peewees (9-11 ans), pré-juniors (12-14 ans)				







Arts Martiaux Éléments Brossard inc.

- École Charles Bruneau, 3010, boulevard Napoléon, J4Y 2A3.....**ECB**
- École Antoine-Brossard 3055 Boul. de Rome, J4Y 1S9.....**EAB**
- Centre Communautaire Nathalie Croteau, 2210 Rue André, J4Z 2Z8..... **CCNC**

Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

Horaire effectif du mercredi 6 septembre 2023 au 15 juin 2024 **Mis à jour le 18 août 2023**

9 à 14 ANS | ORIENTATIONS SPORTIVES et DÉFENSES PERSONNELLES

École Charles Bruneau		
Mardi	Jeudi	Samedi
		9h00 à 10h00, 9 à 14 ans Blanches barres  TKD-ITF, ceintures jaunes (Kup 8 et 7)
		** 10h00 à 11h00, 9 à 14 ans Tous les niveaux POINT-FIGHT & TKD-Matsogi
		11h00 à 12h00, 9 à 14 ans Taekwon-Do ITF Ceintures vertes et plus (Kup 6 & +)
19h00 à 20h00, 9 à 14 ans Taekwon-Do ITF Blanches barres 	19h00 à 20h00, 9 à 14 ans Taekwon-Do ITF Ceintures jaunes (Kup 8 et 7)	
19h00 à 20h00, 9 à 14 ans Taekwon-Do ITF Ceintures bleues I et plus (Kup 4 à 1)	19h00 à 20h00, 9 à 14 ans Taekwon-Do ITF Ceintures vertes et plus (Kup 6 et 5)	
Catégorie d'âges : peewees (9-11 ans), pré-juniors (12-14 ans)		

