



# ACADÉMIE JITAE TAEKWONDO

www.eveiltaekwondo.com

438-934-6379

Ambiance chaleureuse et familiale

- Développement de la concentration
- Discipline
- Force mentale et physique
- Estime de soi
- Confiance - Respect
- Appartenance de groupe
- Tonus musculaire
- Cardio - Abdos
- Souplesse – Équilibre
- Agilité

**Adultes Ados Enfant**  
Débutants de tous âges

- Inters
- Élites
- Cours privés ou de groupes

2498 Henri-Bourassa est  
Ahuntsic

Direction technique : Maitre Rosalie Martin



## À compter du 12 février 2018

	Lun	Mar.	Mer	Jeu.
<b>Taekwondo Adultes Tous niveaux</b>	20h	19h		20h
<b>TKD 4-5-6 ans</b>	18h		18h	
<b>TKD Juniors 6 ans + Tous niveaux</b>		18h		18h
<b>TKD Juniors Inters Jaunes + 2 x sem</b>	19h X Protections obligatoires à chaque cours	18h	19h X	18h
<b>TKD Juniors Vertes + 2x sem Protections obligatoires à chaque cours</b>	19h	19h X	19h	19h X
<b>TKD Juniors avancés bleues + 3x sem Protections obligatoires à chaque cours</b>	19h à 21h X	(16h X) 19h	1 19h	19h à 21h X