

Horaires Phoenix Taekwondo – ASPTT Strasbourg 2018-2019

Adultes Pack Arts Martiaux			
Lundi	19h30-21h00	Taekwondo Loisirs - tous niveaux	Centre Sportif Ouest 6 chemin Long Strasbourg
Mardi	20h00-21h30	Prépa-Physique/Cross Training (Cardio/Renfort en tenue de sport)	
		Hapkido - tous niveaux	
		Technique (libre)	
Mercredi	19h30-21h00	Taekwondo Loisirs - tous niveaux (ou Technique encadré selon planning*)	
	21h00-22h00	Taekwondo Cours avancé (rouge/noire selon planning*)	
Jeudi	19h00-20h00	Body Taekwondo (Cardio/Renfort en tenue de sport)	
	20h00-21h00	Self-Défense - tous niveaux (en tenue de sport)	

* cours annoncés à l'avance en préparation des passages de grades ([Planning disponible en rubrique « actualités »](#))

Adultes Pack Forme et Bien-Être			
Mardi	20h00-21h30	Prépa-Physique/Cross Training)	Centre Sportif Ouest 6 chemin Long Strasbourg
	19h00-20h00	Body Taekwondo (Cardio/Renfort en tenue de sport)	
Jeudi	19h00-20h00	Méditation Pleine Conscience	Foyer Paroissial Protestant 56 rue de l'église Eckbolsheim
	20h00-21h00	Self-Défense - tous niveaux (en tenue de sport)	Centre Sportif Ouest 6 chemin Long Strasbourg
Dimanche	10h00-11h00	Méditation Pleine Conscience	