



INSTITUT SPORTIF HAGWON

À partir du 11 septembre 2023
Planning 2023-2024

LUNDI	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)		
MARDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (grappling)	21h-22h MMA (striking)	
MERCREDI	16h-17h20 TAEKWONDO (6-9 ANS)	17h30-18h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)
JEUDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (striking)	21h-22h MMA (grappling)	
VENDREDI	18h-19h15 TAEKWONDO (6-10 ANS)	19h15-20h15 CROSS-TRAINING	20h15-21h45 TAEKWONDO (COMBAT)	
SAMEDI	9h30-10h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	10h30-12h SELF-DÉFENSE 100% FÉMININ	12h-13h30 SPARRING libre	

***DIMANCHE (17h-19h) : Sparring MMA au TFT (Toulouse)**