

LUNDI	18H00 À 19H00 ENFANTS Blanche à Jaune II	19H00 À 20H00 ADULTES Toutes ceintures	20H00 À 21H00 Ceinture noire	
MARDI	18H00 À 19H00 ENFANTS Verte et +	19H00 À 20H00 Mise en forme par le taekwon-do	20H00 À 21H00 Autodéfense Cours débutant & avancé	
MERCREDI	18H00 À 19H00 ENFANTS Blanche à Jaune II	19H00 À 20H00 ADULTES Toutes ceintures	20H00 À 21H00 YOGA ACTIF	
JEUDI	18H00 À 19H00 ENFANTS Verte et +	19H00 À 20H00 Mise en forme par le taekwon-do	20H00 À 21H00 Cours de combat	
VENDREDI	18H00 À 19H00 ENFANTS Toutes ceintures	19H00 À 20H00 ADULTES Toutes ceintures	20H00 À 21H00 YOGA ACTIF	
SAMEDI	8H30 À 9H00 ENFANTS Petits dragons(*)	9H00 À 10H00 ENFANTS Blanche à Jaune II	10H00 À 11H00 ENFANTS Verte et +	11H00 À 12H00 Adultes Toutes ceintures
	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ

(\*) Petits dragons : 3 à 5 ans \*Horaire sujet à changer sans préavis\*

# Automne 2019



## L'Académie de Taekwon-do Pierre Laquerre

vous offre à nouveau cette année un horaire des plus variés.

La nouvelle session 2019-2020 débutera avec une semaine d'inscriptions et de cours du 3 au 6 septembre 2019 de 18h00 à 20h00, ainsi que le samedi 7 septembre 2019 de 8h30 à 12h00.

Les cours réguliers débuteront le **9 septembre 2019** en même temps que les autres inscriptions.

Nos cours de **Taekwon-do, de combat, d'autodéfense, de Yoga Actif et de mise en forme** répondront sûrement à vos attentes.

Demandez à un ami de se joindre à vous. Tout nouveau membre peut faire un essai gratuitement en se présentant aux cours qu'il désire selon l'horaire indiqué.

## Nouveauté 2019: YOGA ACTIF

Le cours de Yoga actif comporte des enchaînements de mouvements énergisants visant à améliorer la flexibilité, la force musculaire, l'endurance musculaire et l'équilibre dans un état de pleine conscience de votre respiration.

Que ce soit pour varier ou équilibrer votre entraînement, ou encore pour compléter votre sport, ou simplement pour se mettre en forme. Ce cours de yoga vous conviendra parfaitement. Les cours sont accessibles à tous, que vous soyez débutant ou avancé.

Bienvenue aux adolescents de 12 ans et plus, adultes et gens du bel âge; les cours étant adaptés à la condition physique de chacun. Aucun matériel requis.

## Académie de Taekwon-do Pierre Laquerre

Petite École Vision à Trois-Rivières,  
3200, Marguerite-Seigneur, suite  
202  
Trois-Rivières, Québec, G9B 0M5

