



# WEST ISLAND TAE KWON DO

## CÉDULE D'ENTRAÎNEMENT / TRAINING SCHEDULE

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
<b>MINI TAEKWONDO</b>						
4 – 5 Years old 4 – 5 Ans			6:00 – 6:30			
<b>JUNIORS</b>						
Ceinture Blanche et Ceinture Blanche barre jaune White Belt & White Belt yellow stripe	6:30-7:30					10:00-11:00
Ceinture Jaune et Ceinture Jaune barre verte Yellow Belt and Yellow Belt green stripe	6:30-7:30		6:30-7:30 Combat / Fighting			10:00-11:00
Ceinture verte et plus haut Green belt and up		6:30-7:30	6:30-7:30 Combat / Fighting	7:00-8:30 Poomsae		11:00-12:00
<b>ADULTS</b>						
Ceinture Blanche et Ceinture Blanche barre jaune White Belt and White Belt Yellow Stripe	7:30-8:30		7:30-8:30			12:00-1:00
Ceinture Jaune et Ceinture Jaune barre verte Yellow Belt and Yellow Belt green stripe	7:30-8:30	7:30-8:30 Combat / Fighting	7:30-8:30			12:00-1:00
Ceinture Verte et plus haut Green Belt and up	7:30-8:30	7:30-8:30 Combat / Fighting	7:30-8:30	7:00-8:30 Poomsae		12:00-1:00

Suivez-nous sur Facebook / Follow us on Facebook

(514) 696-7677