

# TAEKWONDO FITNESS

Lundi et Mercredi  
De 20h30 à 22h



Cardio training  
Renforcement musculaire : Total Body Training  
Streching

**ADHESION : 180 €  
STAGES INCLUS**

Plusieurs stages par mois sont au programme :

- Self-défense
- Fitboxe
- Body Taekwondo
- Initiation Taekwondo
- Zumba
- Step
- LIA
- Tabata
- Parcours sportif
- Ultimate Training
- Interval training
- Crossfit

Lieu : Maison du Sport - Stade Paul Vaillant Couturier  
8 rue Georges Clémenceau - 94450 Limeil-Brévannes

Contact : [n.favennec@tclb94.fr](mailto:n.favennec@tclb94.fr) ou [www.tclb94.fr](http://www.tclb94.fr)

