



**Instructeur: Daniel A. Kampff I Dan**

**TAEKWON-DO ITF** est un art martial coréen, conçu sans distinction d'âges ou de sexe. Est un outil pour le développement social ayant pour finalité, l'équilibre entre le physique et le mental.

**Les principes du Taekwon-Do:** La courtoisie, l'intégrité, la persévérance, la maîtrise de soi et l'esprit indomptable.

**Bénéfices:** Aide à réduire la tension, améliore la santé physique, la force musculaire, la résistance, la coordination, l'agilité, la flexibilité et l'équilibre, ainsi que la discipline mentale et la stabilité émotionnelle. Aide à développer l'auto estime, le respect d'autrui et favorise un style de vie sain.

Cours en Français et Espagnol. Inscriptions pendant toute l'année.

**Horaires :** Enfants: Lundi et Mercredi de 17h30 à 18h30.

Adultes: Lundi et Mercredi de 18h30 à 20h00.

**Lieu:** Collège Jean XXIII, Salle Concorde.

Boulevard de la Woluwe 22. 1150 Woluwe St. Pierre.

**Renseignements:** 0496.238.625 ou [tkdwoluwe@hotmail.com](mailto:tkdwoluwe@hotmail.com)

[www.itfbrussels.org](http://www.itfbrussels.org)