



Présentation du Body Taekwondo



Cocktail de musique, de fitness, de taekwondo, le body taekwondo est une activité qui permet : de libérer son énergie de par le rythme musical et les techniques imposées; de maintenir une forme physique par le travail cardio et le renforcement musculaire; et de travailler dans une ambiance conviviale et motivante générée par la musique, les chorégraphies en groupe, et le relationnel avec le professeur. La spécificité du body taekwondo est la mise en application des techniques sur des supports comme ceux utilisés en taekwondo. C'est ainsi un moyen pour les pratiquants de se défouler, de comprendre l'intérêt des techniques, et de les accompagner progressivement vers la pratique du taekwondo.

Nos cours sont à Lambesc les lundis 20h45 à 21h45

