

# TAEKWON-DO ITF®



## COURS POUR TOUS

**Courtoisie . Intégrité . Persévérance . Contrôle de soi . Esprit Indomptable**

Le Taekwon-Do est un art martial originaire de la Corée, qui a été fondé en 1955 par le Général Choi Hong Hi. C'est un art martial qui n'a pas d'égal tant en puissance, qu'en technique. Sa discipline, sa technique et sa formation de l'esprit sont le mortier destiné à construire un sens prononcé de la justice, une force de caractère, d'humilité et de détermination. C'est une des raisons pour lesquelles le Taekwon-Do s'appelle un «Art d'autodéfense».



### INSTRUCTEUR



**François Couture, 5e DAN**  
**ITF International Instructor**

Né au Canada, il pratique cet art martial d'autodéfense depuis 30 ans. Il est un instructeur d'une grande expérience, qui amène les adeptes à trouver la voie de l'accomplissement à travers le Credo du Taekwon-do. Il est également un athlète avec plusieurs réalisations, dont 6 participations au Championnat du Monde, entre 1999 et 2019, et 8 fois champion Canadien dans les disciplines de Forme, Combat et Cassage en puissance.



## NOUVEAU !

### QUAND ?

**Lundi 17h45 - 18h45**  
**20h30 - 21h45**

**Cours Enfants ( 8 à 15 ans)**  
**Cours Adultes ( dès 16 ans)**

### OÙ ?

**Ecole Niederwangen**  
**Juchstrasse 1,**  
**3172 Niederwangen**

**3** Entraînement  
**x GRATUIT**

**Au Programme : Mise en forme . Concentration . Auto-défense**  
**Discipline . Contrôle de soi . Souplesse . Respect des autres**

**079 948 17 13**

**francois.couture@bluewin.ch**