

## Fasung

L'association Fasung est un club de Taekwondo tournaisien créé en 1987.

Qu'est-ce que le Taekwondo ?

Le Taekwondo est un ensemble de techniques de combat non armé d'autodéfense qui comprend un mélange de coups de poing mais surtout de coups de pied, sautés ou non, ainsi que d'esquives et de blocages.

Le Taekwondo vous fournit un programme complet de mise en condition physique. Nos exercices sont sûrs, efficaces et adaptés à vos besoins individuels.

L'entraînement du Taekwondo utilise tous les muscles de votre corps, c'est pourquoi vous remarquerez en pratiquant, une nouvelle puissance et une nouvelle condition quand celui-ci deviendra ferme et dur.

Nos exercices d'assouplissements progressifs, vous aideront à développer et à maintenir la souplesse de votre corps; ce qui vous permettra de découvrir une nouvelle agilité et une nouvelle coordination. Maintenir sa souplesse est un important besoin pour paraître et se sentir jeune.