



Reprise des cours Jeudi 8 Septembre 2022 Dojo dans la cours derrière la Mairie

Animateur : Florent Stach

Judo : Enfants à partir de 4 ans de 18h à 19h

Bons de la CAF Hte Marne & Vosges acceptés, ainsi que le Pass'Sport Jeune

Tarif : 100€ Licence Fédérale (41€) incluse

Taïso : De tous âges de 19h à 20h

Tarif : 100€ Licence Fédérale (41€) incluse

Entretien et développement de la condition physique. Le Taïso (préparation du corps en japonais) est un sport d'origine japonais **mais ce n'ai pas un art martial**, souvent pratiqué dans un dojo vêtu d'un judogi ou d'une simple tenue de sport.

De nos jours cette discipline intéresse un vaste public, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme, pratiqués en groupe dans une ambiance très conviviale et où chacun, chacune pourra y trouver son compte.

Les exercices du Taïso sont très variés (certains sont pratiqués en binômes) et permettent un entretien physique complet et équilibrés.

- Entretien cardio respiratoire
- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration des capacités psychomotrices
- Amélioration de la coordination générale des membres
- Amélioration de l'endurance
- Renforcement musculaire
- Assouplissements
- Relaxation

Renseignements :

E-mail : jcbreuvannes@gmail.com Facebook: JUDO CLUB Breuvannes

Nadia George ☎ 06 40 41 12 83

En France le Taïso est affilié à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées.