



Taïso



(Préparation du corps en japonais)

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Le Taïso a pour objectifs:

- de renforcer le système musculaire,
- d'améliorer la maîtrise des gestes,
- d'améliorer l'endurance,
- d'améliorer l'équilibre,
- d'améliorer la coordination,
- d'augmenter la souplesse,
- d'apprendre à se relaxer.



Le Taïso est une alternative ludique et conviviale aux nombreux sports de remise en forme.

Rejoignez-nous le mercredi de 19h00 à 20h00 et le samedi de 10h00 à 11h15 !



JUJITSU

Jujitsu/ self défense

Un cours de découverte vous est offert.

**Venez nous rejoindre
le mercredi
de 20H à 21H30.**

**Le jujitsu, la tradition martiale,
Le jujitsu, une méthode de défense,
Le jujitsu, un art du partage**

