

SEANCES DECOUVERTES

Animées par Vincent

Le Mercredi 15 et 22 juin de 19H40 à 21H00

Au Judo Club de crolles

T

A

ï

S

o

Le Taïso est une méthode d'éducation physique dont l'objectif est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel physique de chaque pratiquant en utilisant des exercices progressifs.

Cette méthode constitue une excellente gymnastique pour toutes celles et ceux qui souhaitent entretenir leur forme physique.

Le Taïso s'adresse à tous, en particulier à un public adulte, débutant, non sportif. C'est une activité non violente, sans projection ni coup.

Le Taïso se pratique pied nus, en survêtement ou short.

Venez nombreux découvrir cette activité qui se pratique dans une ambiance conviviale, sans esprit de compétition ni de performance mais toujours dans la bonne humeur!!!

Pour de plus amples renseignements vous pouvez appeler le Judo Club de Crolles au 04 76 92 10 27 ou par mail à l'adresse suivante : crolles.judo@free.fr



Judo Club de Crolles
Salle festive La Marelle
Rue Léo Lagrange
38920 CROLLES