



JUDO

TAÏSO

Lundi de 19h30 à 20h30

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

**Reprise
du Taïso
lundi
7 septembre**

Lundi de 18h30 à 19h30
(Enfants)

Mercredi de 18h30 à 19h30
(Enfants)

Mercredi de 19h30 à 20h30
(jeunes & adultes)

**Reprise
du Judo
mercredi
2 septembre**

3 séances offertes pour tenter l'aventure

**FOYER RURAL
RUE DU MARAIS
02300 TROSLY-LOIRE**

GPS : 49.51827, 3.220662



judoclub.troslyloire@gmail.com

