

DANS LA MÊME RUBRIQUE

- Sélectionner dans la même rubrique -

Taïso (gym douce)

Le Taïso est une méthode d'éducation physique évolutive fondée sur le patrimoine des exercices traditionnellement liés à l'enseignement du judo jujitsu. Les exercices visent à affirmer la sensibilité proprioceptive et la précision gestuelle, à l'assouplissement des articulations, à l'étirement de l'appareil neuromusculaire, au renforcement musculaire, à la relaxation et éventuellement à l'apprentissage des bases du judo jujitsu.



Club USF

40 bis, rue de Rosny
0149 74 74 97

Renseignements :

06 89 44 63 75

info@us-fontenay.com

usfjudo@usfontenay-judo.com

www.usfontenay-judo.com ↗

www.us-fontenay.com ↗

A partir de 14 ans

Lieux :

Dojo Antoine Cauret

HÔTEL DE VILLE DE FONTENAY-SOUS-BOIS

Esplanade Louis Bayeurte
94125 Fontenay-sous-Bois

 **01 49 74 74 74**