



CHANTECLER JUDO et son entraîneur de Judo, AURORE, vous proposent deux cours de découverte : SELF DEFENSE/ TAÏSO exclusivement FEMININ à partir de 14 ans au DOJO de la section Judo (50 rue Pierre Trébod 33300 Bordeaux)

- le Mercredi 8 juin 2022 : découverte Taïso de 19h15 à 20h30.

- Mercredi 15 juin 2022 : découverte Self Défense de 19h15 à 20h30.

SELF DEFENSE : La self-défense est la connaissance et la maîtrise de principes et techniques simples, réalistes permettant de se soustraire mais aussi le cas échéant de répondre efficacement à une attaque. La self-défense intelligente est donc une pratique multidisciplinaire mêlant, maîtrise mentale, physique, technique et tactique afin de préserver son intégrité physique ou celle d'autrui par une conduite responsable motivée par le respect de la légitime défense.

TAÏSO : Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices de préparation physique. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique lors de la pratique de la Self Défense ou du judo ou tout simple se remettre en forme.

