

Notre enseignante de Judo, Aurore, vous propose 2 cours découverte :

Mercredi 30 novembre 2022 Découverte Taïso, JUJITSU (Self Défense)

Mercredi 7 décembre 2022 Découverte Taïso, JUJITSU (Self Défense)

19h15 à 20h30 - Au DOJO Pierre Trébod

(Entrée rue Robert Schumann en face de la bibliothèque du Grand-Parc)

Un cours de JUJITSU (SELF DEFENSE) / TAÏSO **exclusivement FEMININ** - à partir de 15 ans

JUJITSU (SELF DEFENSE)

Le Jujitsu est l'origine du judo, **est** un véritable art martial japonais, qui signifie " technique de la souplesse ", dont le **but est** d'acquérir des automatismes de défense grâce à un programme technique simple et efficace; Les esquives, parades et ripostes aux attaques d'un agresseur deviennent vite réalisables.

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.