

LE TAÏSO

ASVBD JUDO
www.asvbdjudo21.com



PORTES OUVERTES EN JUIN 2019

Le TAÏSO est une méthode complète d'éducation physique inspirée des arts martiaux et du judo – ju jitsu destinée au bien être du corps et de l'esprit ! Adapté à un large public, le taïso présente des temps d'activités physiques riches et variés qui favorisent la santé et l'épanouissement du corps, mais également de l'esprit par les moments ZEN !

DOJO DE SEURRE
SALLE OMNISPORTS

JEUDI 13 JUIN
19H30 – 21H00

« FORME, SANTE, PLAISIR, ZEN »

DOJO DE ST JEAN DE LOSNE
SALLE D'ACTIVITES PHYSIQUES

MARDI 18 JUIN
19H30 – 21H00

« FORME, DEFENSE, PLAISIR »



Une simple tenue de sport adaptée et confortable (sweat-jogging) vous permettra de pratiquer ces séances de découverte !