

Séance découverte gratuite

**Dojo de la Galavaude sur des tatamis de
240 m2 de surface**

Judo - Ju jitsu ou Taïso

Tous les mardis & vendredis de Septembre

Pour les mineurs 15 ans et plus, sur rendez-vous préalable avec les parents pour leurs accords - Téléphone 03 29 86 25 92 (sur répondeur)

Dojo Salle des Arts Martiaux de la Galavaude à VERDUN

Vendredis : Judo & Ju Jitsu : 18 h 30 à 20 h 30

Mardis : Taïso : 17 h à 18 h 30

(se munir d'un survêtement)

Taïso « *Bien vivre sa vie en qualité supérieure* »

Gymnastique d'origine Japonaise qui allie le corps et l'esprit.

Le Taïso, des exercices pour un entretien physique en douceur pour garder la forme toute l'année.

« **Bien dans son corps, bien dans sa tête** »

Ouvert à tous, Femmes et Hommes de tout âge dans une excellente ambiance conviviale.

« **Entretien Cardio Vasculaire - Endurance -
Renforcement Musculaire, Tendons et Articulations –
Assouplissement et aussi à chaque fin de cours, la
Relaxation pour un repos apprécié** »

**Avec tous ses bienfaits pour la santé « Le Taïso est
ce qu'il vous faut » « Essayer c'est l'adopter »**