

Saint-Orens-de-Gameville. Nouveau : une section taïso au budokan judo



Arts martiaux, Saint-Orens-de-Gameville

Avec la création du Club l'été dernier, une section TAÏSO a vu le jour

Celle-ci remporte un vif succès, cette méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo s'adapte tant aux débutants, sportifs ou non. Avec un cours par semaine le mardi soir (19h30-20h30), Alain Vigneau (5e Dan) emmène avec bonne humeur tout un groupe ultra motivé.

Chacune et chacun travaille (seul et par bînome) afin d'améliorer son potentiel physique avec du gainage, de la souplesse et de la relaxation.

N'hésitez pas à aller essayer, il y a toujours un cours d'essai possible.

Infos et contact.judo@gmail.com Tél. : 06 75 08 49 45.