



DU 15 MAI AU 16 JUIN 2023

# VENEZ DÉCOUVRIR

LES ACTIVITÉS DU DOJO

**JUDO**  
ENFANTS | ADULTES

**TAÏSO**  
ADULTES



PHOTO: DAVID L'HERMITEAGE - Je ne pense à une photo



FRANCE  
JUDO

[www.dojopontdiserois.com](http://www.dojopontdiserois.com)

## PLANNING DES COURS

### JUDO

Lundi/Jeudi	Mardi/Vendredi	Mercredi
2011 à 2013 17H45-19H00	2014/2015 17H45-18H45	2017/2016 16H30-17H30
	2010 et avant 19H00-20H30	2018 17H30-18H15

### TAÏSO

Lundi 19H00-20H15	Mercredi 18H30-19H45	Jeudi 19H00-20H15
DOMINANTE Renforcement musculaire	DOMINANTE Renforcement musculaire + cardio	DOMINANTE Mobilité articulaire Souplesse/équilibre

Le taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique : de renforcer le système musculaire, d'augmenter la souplesse, d'apprendre à se relaxer.



## INSCRIPTION AUX SÉANCES DÉCOUVERTE

Je soussigné (nom, prénom) \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

autoriser (nom, prénom enfant) \_\_\_\_\_

à participer aux séances découverte proposées par le  
Dojo Pont d'Isérois sur les mois du 15 mai au 16 juin 2023.

Signature :

COUPON À RAMENER REMPLI ET SIGNÉ AU DOJO LORS DU 1<sup>er</sup> ESSAI.

[dojopontdiserois@gmail.com](mailto:dojopontdiserois@gmail.com) | Dojo Pont D'Isérois