



## INTIATION AU TAÏSO

*Séance découverte exclusivement réservée aux « féminines »*

## UN TEMPS POUR LES FEMININES

*Bien dans son corps , bien dans sa tête*

自他融和共栄



**La fédération et les clubs de JUDO proposent aussi du TAÏSO**

**Dojo municipal, 1 Rue de sente des roseaux de Turretot**

Votre enfant participe au stage départemental de Judo le **SAMEDI 20 OCTOBRE** à **TURRETOT**, alors pensez à pendre une tenue de sport ( bas de survêtement et tee-shirt suffiront.. ).

Le comité Judo de Seine Maritime, propose à toutes les accompagnatrices ( mamans, dirigeantes clubs ... ) de participer à une séance de Taïso de **15h00 à 16h00**.

Un sport convivial autour du travail physique : postures, mémorisation, équilibre , gainage, renforcement musculaire , circuit training ... Un **SPORT** pour se sentir en forme !