



INFORMATIONS



MUNSTER Salle de sport : HOP LA FORME



Début le jeudi 08 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : EDUCATEUR SPORTIF JUDO JU-JITSU

PRE REQUIS :

Que vous soyez débutant, sportif ou non sportif, le taiso est une discipline physiquement accessible à tous !

Certificat médical d'aptitude à remettre à l'animateur à la première séance.

MATERIEL :

Corde à sauter, élastiband, swiss ball, médecine ball etc...

CODE ACTIVITÉ : 5MN378

DESCRIPTION

Le taiso 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.



OBJECTIFS

Ces cours vous permettront de :

- Renforcer votre système musculaire
- Améliorer la maîtrise de vos gestes
- Augmenter votre souplesse
- Apprendre à vous relaxer

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	15-10-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	05-11-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	12-11-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	19-11-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	26-11-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	03-12-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	10-12-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	17-12-2020	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	07-01-2021	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	14-01-2021	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster
Jeudi	21-01-2021	18:15	01:00	Salle de sport : HOP LA FORME, 1 rue Marcel Haedrich - 68140 Munster