



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
TAISO

PRE REQUIS :

Pas de non contre-indication à la pratique sportive

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

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MN382

DESCRIPTION

A l'origine, le taiso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ju-jitsu.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme ; son objectif est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel de chacun, en utilisant des exercices adaptés aux aptitudes de chacun.



OBJECTIFS

Ce cours est l'idéal pour :

- Entretien cardio-respiratoire
- Amélioration de l'endurance
- Renforcement de l'équilibre
- Renforcement musculaire
- Amélioration générale de la coordination des membres
- Assouplissement
- Relaxation

SÉANCES

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