

LES ACTIVITES PROPOSEES PAR LE CLUB

LE JUDO

A partir de 4 ans : L'Eveil-Judo est une activité ludique, adaptée aux jeunes enfants, visant le développement corporel et social des enfants.

De 6 à 12 ans : Un judo « éducatif » basé sur le « code moral du judo » (contrôle de soi, respect, courage, modestie,...) qui permettra à l'enfant de canaliser son énergie. Pendant les congés scolaires, Le club propose 5 jours de stage facultatifs répartis dans l'année.

Ados et Adultes : que ce soit le judo de compétition ou le judo « loisir », cette activité permettra à tous de se détendre en libérant son agressivité naturelle, et de développer harmonieusement son corps tout en conservant sa souplesse articulaire.

LE JUJITSU

Réservé aux adultes, le Jujitsu est une discipline idéale pour se défendre et se détendre. Ses techniques de combats (coups, saisies, projections, clés et maîtrise au sol) permettent de répondre efficacement aux agressions.

LE TAÏSO

A base d'exercices de déplacements, de renforcements musculaires et d'étirements, **le taïso** permet de développer tous les groupes musculaires, de se construire une bonne condition physique, d'augmenter la souplesse, tout en se relaxant.

Le Taïso -Stretching insiste davantage sur les étirements des muscles et des tendons dans l'objectif de corriger des postures erronées, de retrouver une mobilité articulaire, de diminuer le stress du quotidien.

NOUVEAU : Le cours de taïso du Lundi soir (1H) pourra être prolongé pour ceux qui le souhaitent par 30 minutes de taïso-stretching.

Le Taïso - Gymnastique douce est destiné à un public plus âgé. Sa pratique a pour objectifs de conserver ou retrouver une mobilité articulaire, de renforcer le système musculaire, de diminuer les douleurs physiques, de se relaxer. *Tous les cours de Taïso sont réservés aux adultes et se font sans équipement spécifique.*

NOUVEAU : STAGE D'INITIATION SELF-DEFENSE

5 samedis (10 - 12H), répartis dans l'année, à partir du 15 Oct 2011.