



JUDO

LAROQUE TIMBAUT

Vous propose des cours de **TAISO** et **SELF DEFENSE / JUJITSU**



TAISO



Site internet

UN MOYEN D'ENTREtenir SON CORPS

Le **TAISO** fait du bien ! Grâce à des **exercices variés et adaptés** aux capacités et aux progrès de chacun. Il vous permet d'être **plus en forme**, de **meilleure humeur**. Offrez-vous un bol de **sensations positives** qui influera sur votre vie. **Lâchez prise !**



Les mardis de 20h à 21h

SELF DEFENSE / JUJITSU



La self-défense est la **connaissance** et la **maîtrise** de principes et **techniques simples, réalistes** permettant de se soustraire mais aussi le cas échéant de **répondre efficacement à une attaque**.

Les jeudis de 20h15 à 21h15



Contact : judoclub.laroque@gmail.com / 06.74.53.18.21

