

# Venez découvrir le Taïso !

(préparation du corps)



Discipline combinant échauffement, renforcement musculaire, cardio, étirements et relaxation, c'est une activité complète pour le bien être de votre corps et de votre esprit.

## 3 niveaux de difficulté au choix pendant les séances :

- ◆ Reprise
- ◆ Maintien en forme
- ◆ Performance



En simple survêtement et tee-shirt, rejoignez-nous !

**2 séances d'essai gratuites.**

Discipline dirigée par des Professeurs diplômés d'état ayant une connaissance parfaite du corps, ils sauront vous guider et obtenir le meilleur de vous-même.

Cours le lundi de 18h30 à 19h30 et le mercredi de 19h45 à 21h00.

Une ambiance conviviale



Rue des Vignes  
89100 Saint Clément  
Tél. : 06.06.54.91.45

Mail : [contact@judo-clementin.club](mailto:contact@judo-clementin.club)  
Association déclarée le 19.10.1981 N° 1497