



Planning YZEURE JUDO 2021-2022

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
YZEURE DOJO A DOJO de l'EUROPE YZEURE												
Eveil judo (2016-2017)											JESSY	11h30/12h15
Mini-poussins (2014-2015)					JESSY	13h45 / 14h45					JESSY	10h15 / 11h15
Poussins (2012-2013)					JESSY	15h00 / 16h00			MATHIEU	17h15 / 18h30		
Benjamins (2010-2011)					JESSY	16h15 / 17h30						
Minimes et plus (2009 et avant)	MATHIEU	18H00-19H30			JESSY / MATHIEU	17h45 / 19h30			MATHIEU	19h00 / 20h45		
Judo Technique, loisir, Kata (2009 et avant)					JESSY	19h30 / 21h00						
Taïso et judo à la carte (2009 et avant)											JESSY/MATHIEU	9h00 / 10h00
Self-défense (2007 et avant)	BRUNO	19h30 / 21h00										
YZEURE PETITE SALLE BELLEVUE / DOJO DE L'EUROPE												
Classe Judo (2010-2007)			MATHIEU	15h00 / 17h00			MATHIEU	13h00 / 15h00				
LUSIGNY DOJO B SALLE MULTIGENERATIONNELLE LA RIBAMBELLE												
Mini-poussins à benjamins 1 (2008-2012)											ROMAIN/YOANN	9h45 / 11h00

Le taïso regroupe une pluralité d'activités comme les exercices cardio, de musculation (bras, abdos, fessiers...), d'étirements, ou d'autres déclinaisons visant l'amélioration de la condition physique. Le taïso permet de travailler tout le corps ainsi que son endurance ; de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir. Il s'agit finalement de favoriser le bien-être des pratiquant(e)s et leur forme globale dans une ambiance conviviale.

La self-défense est basée sur un ensemble d'esquives, de parades, de clés, d'atemi (coups portés avec les membres), d'amenées au sol afin de maîtriser un agresseur. Cette pratique s'inscrit dans une ambiance conviviale mais studieuse. Vous développerez, par ailleurs des capacités physiques qui vous permettront de rester en bonne forme.

