



Judo Crolles

judo ju-jitsu taïso



Salle Festive La Marelle, Rue Léo Lagrange 38920 CROLLES

Portable : 07.70.73.47.02 Facebook : judo crolles

E-Mail : crolles.judo@free.fr WEB : www.judo-crolles.fr

TAISO GYM — STRETCHING — FIT

Le club sera présent aux forums des associations de Crolles et de La Terrasse
samedi 8 septembre 2018

Taïso gym

Le taïso gym est une pratique de remise en forme qui a pour objectif le renforcement musculaire et de manière plus générale une amélioration de la condition physique, progressive au fil des séances.

Cette pratique se fait par des exercices réalisés au poids du corps ou avec du petit matériel. Cette pratique d'intensité modérée à élevée va vous permettre de vous dépenser et d'apprendre les fondamentaux du renforcement musculaire.

Le taïso gym s'adresse à tous les adultes, qu'ils soient sportifs ou non.

- Durée : 1h00
- Le mercredi de 20h00 à 21h00
- Intensité : 4 à 7/10



Taïso stretching

Le taïso stretching est une pratique douce qui se compose essentiellement de gainages, de postures statiques et dynamiques, d'étirements et d'assouplissements. Il vise, à l'aide d'un travail respiratoire, une amélioration de la maîtrise gestuelle, de la posture et de la mobilité articulaire.

Cette forme de taïso permet le développement et un contrôle plus fin des muscles profonds et posturaux, ainsi qu'un équilibre musculaire.

C'est une pratique tout en souplesse et fluidité qui va également permettre une meilleure connexion entre le corps et l'esprit.

- Durée : 45 minutes
- Le jeudi de 19h15 à 20h00
- Intensité : 1 à 5/10



Taïso fit

Le taïso fit est une pratique intense basée sur la discipline du Crossfit. C'est une forme de préparation physique générale d'intensité élevée à très élevée qui demande un certain dépassement de soi.

Le taïso fit cherche à développer les dix qualités suivantes : l'agilité, l'équilibre, la résistance, la coordination, la vitesse, la puissance, la précision, la force, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité. La diversité des exercices permet de travailler ces différentes capacités et d'améliorer la condition physique de manière générale.

- Durée : 1h00
- Le jeudi de 20h00 à 21h00
- Intensité : 7 à 10/10

