

柔道

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

STRETCHING – GYM – FIT

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.

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 mercredi de 19h00 à 19h45
Intensité : 1 à 5/10

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.

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 fit

Le taïso fit est une pratique intense de renforcement musculaire et de conditionnement physique. C'est une forme de préparation physique générale d'intensité élevée à très élevée qui demande un certain dépassement de soi.

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

SEANCE D'ESSAI GRATUITE OFFERTE

Tarif fin de saison avantageux : 50% du tarif saison complète

