



Viens essayer le Judo ou le taïso au Judo club d'Aillevillers.



	Lundi	Mercredi	Vendredi
17h30	Baby 4/6 ans	Judo Enfant 7/10 ans	Judo Enfant 7/10 ans
18h30	Taïso	Judo Ado (+11 ans)	Judo Ado (+11ans)
19h30		Taïso	Judo Adulte

Et le lundi au dojo de Fougerolles de 18h45 à 20h, judo à partir de 7 ans.

Pour plus d'informations:

- <https://jcaillevillers.ffjudo.com/>
- Facebook ou Instagram: Judo Aillevillers Fougerolles

Le taïso, c'est :

- 20 min de cardio
- 20 min de renforcement musculaire
- 20 min d'étirements

Le tout dans la bonne humeur !



2 séances (judo ou taïso) vous
sont offertes.