

SUIVEZ-NOUS

Retrouvez :

Notre club et toute son actualité sur notre site internet :

<https://www.judo-taiso-cuvry.fr>

Suivez-nous :

Sur notre page Facebook :

@JudoTaisoCuvry

Sur Twitter :

@JudoTaisoCuvry

Sur le web :

#JudoTaisoCuvry

Contactez-nous :

Par e-mail, à l'adresse :

contact@judo-taiso-cuvry.fr

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Venez nous voir :

Le samedi matin :

- Le Judo de 10H00 à 11H00
- Le Taïso de 11H15 à 12H15



Gymnase Roland Richard
Route de Champagne
57420 - CUVRY

Ne pas jeter sur la voie publique

LE CLUB

Le club Judo Taïso Cuvry s'est formé lors de l'ouverture du gymnase Roland Richard de Cuvry en 2018.

Sous l'impulsion de son président Vincent Dumser, le club est rapidement passé d'un cours de taïso le samedi matin à deux séances par semaine pour tous les adhérents dès la rentrée de septembre 2019.

Le club a été l'un des premiers club à participer aux journées des sports de Cuvry.

Aujourd'hui le club compte un peu plus de 40 adhérents.



La pratique d'une activité sportive régulière est un élément essentiel pour s'assurer une bonne santé physique et mentale. Il est recommandé de pratiquer 2 séances de sport d'une heure par semaine.

La pratique d'une activité sportive en groupe permet de conserver la motivation et d'atteindre plus facilement les objectifs que vous vous serez fixé.

Notre club veille particulièrement à ce que chacun s'épanouisse et développe du plaisir dans la pratique de nos activités.



JUDO TAÏSO CUVRY

TAÏSO



DISCIPLINES DISPENSÉES AU
GYMNASSE ROLAND RICHARD
ROUTE DE CHAMPAGNE
57420 - CUVRY

[HTTPS://WWW.JUDO-TAÏSO-CUVRY.FR](https://www.judo-taiso-cuvry.fr)

LE TAÏSO

A travers des séances rythmées, organisées autour de nombreux ateliers, découvrez la pratique du Taïso.

Le Taïso est une alternative aux différents sports de remise en forme permettant le renforcement et le maintien d'une bonne condition physique.

Cette pratique veille à l'amélioration de l'endurance, au renforcement musculaire et à l'entretien cardio-respiratoire.

A l'origine, le taïso est une discipline complémentaire pratiquée dans les arts martiaux.

Notre club l'ouvre à tous.



NOS COURS

Notre club dispense 2 cours de Taïso par semaine.

Chaque participant peut choisir de participer à un ou deux cours et modifier son choix comme il le souhaite en cours d'année.

Les cours sont encadrés par des sportifs expérimentés. Les ateliers sont adaptés à la condition physique de chacun et veillent à garantir la progression de tous.

Les cours débutent par un échauffement collectif puis dans une ambiance conviviale et rythmée l'ensemble des sportifs, débutants ou confirmés se partagent les ateliers.

REJOINDRE LE CLUB

Venez essayer : deux séances gratuites

vous participerez avec l'ensemble du groupe à deux séances. Accompagné de nos instructeurs, ces séances vous permettront de vous faire une idée sur la discipline et sur notre club avant de nous rejoindre.

S'inscrire pour les séances d'essais

Pour vous inscrire, contactez-vous sur notre site : <https://www.judo-taïso-cuvry.fr>

Vous voulez nous rejoindre?

Après avoir participé aux deux séances, vous voulez nous rejoindre? Rendez-vous sur notre site internet, cliquez sur : « S'inscrire »

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Tarifs

70€ / an

Réduction de 15€ pour les résidents de CUVRY

Remettre le dossier d'inscription

Le dossier d'inscription à remettre se compose :

- du formulaire d'inscription complété;
- de l'autorisation de droit à l'image;
- d'une attestation d'assurance;
- d'un certificat médical;
- du règlement de l'adhésion.

L'équipement

La pratique du taïso ne nécessite pas de tenue particulière. Une simple tenue de sport légère suffira.

Plus de
20
ateliers



Adapté
à
tous

