TAÏSO
ESC TERGNIER

Venez pratiquer le Taïso !

Au dojo départemental

Rue André Huart 02700 TERGNIER

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif ? Le sport vous attire mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline exigeante ? Voici une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme. Le Taïso c'est l'entretien physique en douceur et en musique !

Tous les cours sont encadrés par :

Kévin HANOCQ

Professeur diplômé d'état

3 ESSAIS GRATUITS

- Entretien cardio-respiratoire
- Renforcement musculaire
- Amélioration de la coordination
- Perfectionnement de l' équilibre
- Assouplissement et relaxation

Contact et renseignements :

Mail : esctjudo02700@gmail.com

Tél : 07 67 42 68 78

Facebook : @ESCTERGNIERJUDO

Site internet : https://esctergnierjudo.ffjudo.com