



TAÏSO

Venez découvrir le taïso

Le taïso ça sert à quoi ?

A se renforcer musculairement

A améliorer sa respiration

A travailler l'assouplissement
et la relaxation

A améliorer l'équilibre

Profitez de 2 séances d'essai

Mardi de 19h à 20h

(salle d'activité de l'école maternelle de la
Petite Lor)

Complexe Multisports " La Milliaire "

71 rue Paul Albert Thionville

Site Internet : judoclubthionville.com ou sur 

Pour tous renseignements : 06 10 62 62 02 ou 06 13 03 42 84