LIGUE ILE-DE-FRANCE JUDO

PROGRAMME FORMATION TAÏSO

22 octobre 2016 - Dojo Awazu

9h00-10h00: **Power Point Taïso**

10h00-11h00: **Taïso tout publics (4 ans à +)**

11h00– 12h00: **Objectif : reprendre une activité**

12h00 – 14h00: **Pause déjeuner**

14h00-15h00: **DVD Taïso**

15h00-15h45: **Reprendre le judo en toute sécurité**

15h55-16h30: **Différents aspects du Taïso : Renforcement musculaire / Cardio / Etirements → dans notre discipline**

Intervenant : Cyrille WAHRHEIT (Formateur national)

TAÏSO
ENTRETIEN PHYSIQUE EN DOUCEUR