



# Planning YZEURE JUDO 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>YZEURE DOJO A DOJO de l'EUROPE YZEURE</b>						
Eveil judo (2018-2019) un cours / semaine			JESSY 16h30 / 17h15			JESSY 11h30 / 12h15
Mini-poussins (2016-2017)			JESSY 13h45 / 14h45			JESSY 10h15 / 11h15
Poussins (2014-2015)			JESSY 15h00 / 16h15		MATHIEU / JESSY 17h15 / 18h30	
Benjamins (2012-2013)						
Minimes et plus (2011 et avant)	MATHIEU Judo Technique 18H15-19H45		JESSY / MATHIEU 17h45 / 19h30		MATHIEU / JESSY 19h00 / 20h45	
Taïso (2010 et avant)						JESSY 9h00 / 10h00
Self-défense et judo loisir (2010 et avant)			JESSY 19h30 / 21h00			
<b>YZEURE DOJO DE L'EUROPE</b>						
Classe Judo (2012-2009)		MATHIEU 11h00 / 13h00		MATHIEU 11h00 / 13h00		
<b>LUSIGNY DOJO B SALLE MULTIGENERATIONNELLE LA RIBAMBELLE</b>						
Eveil judo (2018-2019) un cours / semaine						ROMAIN/YOANN 11h15 / 12h00
Mini-poussins à benjamins 1 (2013-2017)						ROMAIN/YOANN 9h45 / 11h00

**Le taïso** regroupe une pluralité d'activités comme les exercices cardio, de musculation (bras, abdos, fessiers...), d'étirements, ou d'autres déclinaisons visant l'amélioration de la condition physique. Le taïso permet de travailler tout le corps ainsi que son endurance ; de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir. Il s'agit finalement de favoriser le bien-être des pratiquant(e)s et leur forme globale dans une ambiance conviviale.

**La self-défense** est basée sur un ensemble d'esquives, de parades, de clés, d'atemi (coups portés avec les membres), d'amenées au sol afin de maîtriser un agresseur. Cette pratique s'inscrit dans une ambiance conviviale mais studieuse. Vous développerez, par ailleurs des capacités physiques qui vous permettront de rester en bonne forme.

