



Planning YZEURE JUDO 2025-2026

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
YZEURE DOJO A DOJO de l'EUROPE YZEURE												
Eveil judo (2019-2020) un cours / semaine					JESSY	16h30 / 17h15					JESSY	11h30 / 12h15
Mini-poussins (2017-2018)					JESSY	13h45 / 14h45					JESSY	10h15 / 11h15
Poussins (2015-2016)					JESSY	15h00 / 16h15			MATHIEU / JESSY	17h30 / 18h45		
Benjamins (2013-2014)												
Minimes et plus (2012 et avant)	MATHIEU Judo Technique	18H15-19H45			JESSY / MATHIEU	17h45 / 19h30	FLORIAN Muscu	17h15-18h30	MATHIEU / JESSY	19h00 / 20h45		
Taïso (2011 et avant)					JESSY	19h30 / 20h30					JESSY	9h00 / 10h00
YZEURE DOJO DE L'EUROPE												
Classe Judo (2010-2013)			MATHIEU	11h00 / 13h00			MATHIEU	11h00 / 13h00				

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.

