



Planning YZEURE JUDO 2026-2027

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
YZEURE DOJO A DOJO de l'EUROPE YZEURE												
Eveil judo (2021-2022) un cours / semaine					JESSY / JULIETTE	16h30 / 17h15					JESSY / JULIETTE	11h30 / 12h15
Mini-poussins (2019-2020)					JESSY / JULIETTE	13h45 / 14h45					JESSY / JULIETTE	10h15 / 11h15
Poussins (2017-2018)					JESSY / JULIETTE	15h00 / 16h15			MATHIEU / JESSY	17h30 / 18h45		
Benjamins (2015-2016)					JESSY / JULIETTE	15h00 / 16h15			MATHIEU / JESSY	17h30 / 18h45		
Minimes et plus (2014 et avant)	MATHIEU / JULIETTE Judo Technique	18H15-19H45	JULIETTE Muscu	18h00-19h15	JESSY / MATHIEU / JULIETTE	17h45 / 19h30			MATHIEU / JESSY	19h00 / 20h45		
Taïso (2013 et avant)					JESSY / JULIETTE	19h30 / 20h30					JESSY / JULIETTE	9h00 / 10h00
YZEURE DOJO DE L'EUROPE												
Classe Judo (2012-2015)			MATHIEU	11h00 / 13h00			MATHIEU	11h00 / 13h00				
YZEURE DOJO LE PLESSIS												
Mini-poussins à benjamins 1 (2016 à 2020)									JULIETTE	17h15 / 18h30		

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.

