

LE FEP D'ALZONNE PROPOSE

avec
Maxime
Maurus



TAÏSO, JUDO,
JU-JITSU
BRÉSILIEN

MERCREDI

Taïso adultes et seniors | 10h30-11h30

déal pour garder la maîtrise de son corps et regagner en qualité musculaire ainsi que maintenir les bons équilibres hormonaux. Coordination, travail de cible, équilibre, sécurisation des chutes, renforcement, cardio

120€ + licence

Éveil judo 3-6 ans | 15h-15h45 - 105€ + licence

Judo enfant dès 7 ans | 16h-17h - 120€ + licence

JEUDI

Ju-Jitsu brésilien ados dès 14 ans et adultes

18h30-20h - 120€ + licence



INFOS - INSCRIPTIONS FEP ALZONNE

04.68.78.14.11 fepalzone@orange.fr

Professeur : 06.21.39.29.49