

Maxime MAURRUS
Professeur de Judo, Jiu-Jitsu & Taïso



JUDO

Mardi 12 & Mardi 19 septembre 2023

Cours d'essai gratuits

Salle de Sport

Tous les Mardis (sauf pdt les vacances scolaires)

17h30 / 18h15 : **Eveil** (3 / 6 ans)

18h15 / 19h15 : **Judo 1** (7 / 12 ans)

151€ / AN

(Activité + Licence + Adhésion Foyer Rural)

100€ 41€ 10€



Tous les Mardis & Vendredis
(sauf pdt les vacances scolaires)

19h30 / 21h

Jiu-Jitsu Brésilien

(Adultes & Enfants à partir de 12 ans)

151€ / AN

(Activité + Licence + Adhésion Foyer Rural)

100€ 41€ 10€

TAÏSO

Connu sous le nom de APA
(Activités Physiques Adaptées)

**Entretien physique en douceur
& bien-être**

De nombreux bienfaits :

Prévient ou limite le déconditionnement

Diminue le stress & l'anxiété

Améliore la qualité de vie

Améliore le sommeil

Limite la fatigue

**Des exercices variés, progressifs adaptés
aux
capacités physiques de chaque pratiquant**

Jeudi 14 & Jeudi 21 septembre 2023

Cours d'essai gratuits

Salle de Sport

Tous les Jeudis (sauf pdt les vacances scolaires)

9h45 à 10h 45

110€ / AN

(Activité + Adhésion Foyer Rural)

100€ 10€