

# TAISO

**Entretien cardio-respiratoire**  
**Amélioration de l'endurance**  
**Renforcement musculaire**  
**Amélioration de l'équilibre**  
**Amélioration des capacités psychomotrices**  
**Amélioration de la coordination générale**  
**Assouplissement**

Cours le **Lundi** de **19h45 à 20h45**

Salle des Arts Martiaux  
Boulevard Jean Yole  
85300 Challans



  
**Judo Club**  
Challandais