

# TAISO

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

**Cours le Lundi de 19h30 à 20h45**  
**Cours le Mercredi de 9h00 à 10h15**

**Salle des Arts Martiaux**  
**Boulevard Jean Yole**  
**85300 Challans**



  
**Judo Club**  
Challandais