

Sommaire

- Le TAÏSO
- Les remises de récompenses fédérales
- Les Club ISTRES Judo
- Informations les premières compétitions
- Anniversaires du mois de Novembre

Mot du Président



TAÏSO
Entretien physique, Gymnastique
et Renforcement Musculaire

ISTRES JUDO vient de lancer une nouvelle activité le TAÏSO
Le taïso est une méthode construite à partir d'exercices traditionnels et préparation au judo
VOUS ETES DEBUTANT ,SPORTIF OU NON SPORTIF les exercices du taïso sont donc très variés...

Tout le monde peut participer

C'est convivial ,c'est antistress ,cela sert dans la vie de tous les jours
amélioration des capacités psychomotrice ,Coordination générale des membres
,Assouplissement ,Relaxation, entretien cardio-respiratoire et renforcement musculaire
RENSEIGNEMENTS site du club <http://istresjudo.com/>

Nos Partenaires



REMISE DES RECOMPENSES FEDERALES



Entrainement du Jeudi 19 Octobre

INFORMATIONS



Nous sommes 185 Adhérents à ISTRES JUDO

Coupe de France 🇫🇷 minimes « Kata » sur Clermont Ferrand .. Lyse et Théo qualifiés pour ce super événement ont fait honneur au club par leur attitude et état d'esprit... encore une belle expérience..

Votre professeur et le club sont fiers de vous 👍🏆... et Merci à Jean Marie Mahieu et Fabien Pianfetti d'avoir accordés votre confiance pour cette sélection nationale 😊 .. Daniel

Coupe de France à Clermont

La compétition commence.. merci Lyse pour l'échauffement de cylie 👍🏆...



<http://istresjudo.com>

Bon Anniversaire pour le mois de Novembre 2017

Mr LANCETTE Patrick -- Mr ARCIS Mathis – Me BEWYAHIA Mendi – Melle CAMPOS CALDIS Ioola –
 Melle CAMPOS CALDIS Ilea – Mr CHENIKEL Amar – Mr COMBEAUD Donovan – Mr DAHI Asden
 Mr FERRETTI Gino – Mr FUSCH Laurent – Mr GUIGNARD Evann – Mr LEFEBVRE Leny
 Mr METRAJI Ilyass – Mr MEZIA PAULO Tiago -- Mr SABELLA Mathieu – Mr SAINT AUBIN David
 Mr SIBAUD Lehyan – Mr TOUTAIN LAGURL Adgar -- Melle VASSEROT Magalie