

Le Judo

Faire découvrir le JUDO à son enfant est une façon de l'aider à grandir...

C'est aussi l'aider dans l'apprentissage de la vie...

Le JUDO, c'est pour l'enfant...

Un apprentissage de son corps et de l'effort.

Une découverte de l'autre dans un cadre sécurisé par des professeurs diplômés.

Une découverte de la notion du respect des lieux, de l'arbitre, et du partenaire.

La construction de son mental, en apprenant aussi bien les défaites que les victoires.

L'apprentissage du code moral du Judo qui prône des valeurs comme :

La politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, l'amitié...

Le JUDO, c'est aussi...

Un comportement marquant clairement les limites de ce qui est autorisé et de ce qui ne l'est pas...

Une occasion de valoriser les progrès de l'enfant, grâce aux ceintures, et sans exiger des performances irréalistes, ni lui faire supporter une pression excessive...

La possibilité facultative de faire de la compétition, un peu ou beaucoup, suivant son envie...

Le BABY-JUDO (4 et 5 ans), c'est...

Le développement de la motricité générale par une activité de découverte de son corps.

Une pédagogie très ludique où l'on apprend aussi à se concentrer sur une tâche.

Une activité où l'enfant agit seul, mais où il est amené à coopérer avec un partenaire.

Le Taiso

Le TAISO c'est une bonne méthode qui consiste à entretenir son corps par des exercices d'échauffement, exercices spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement ou à la relaxation. Littéralement, Taiso signifie : préparation du corps. Cette méthode évolutive est fondée sur le patrimoine des exercices traditionnellement liés au Judo. Ces exercices sont destinés à affiner les sensations et la précision gestuelle, à renforcer, à assouplir et relaxer le corps. C'est une amélioration équilibrée du potentiel physique qui est visée. Outre la gravité et la résistance du partenaire, un petit matériel sera utilisé : bâton, bandes élastiques, swiss-ball, médecine bal.



JU-JITSU débutant

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Etroitement lié au Judo d'un point de vue historique, il est aujourd'hui également un sport à part entière, accessible à tous et fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Step & Fac

Vous vous sentez fatigué(e), épuisé(e), vidé(e)... Stop ! Ce n'est pas le moment de vous laisser aller. Retrouvez du tonus et de l'énergie grâce au circuit training avec step. Réveil musculaire, tonification et vitalité garantis ! Le meilleur moyen pour retrouver le sourire.

Cette méthode de travail peut être utilisée par tous. Personnes sédentaires, pratiquants réguliers, sportifs. C'est donc une discipline très intéressante au niveau de l'amélioration de la coordination, de l'endurance aérobie, du travail musculaire des membres inférieurs et supérieurs.

L'exercice de base consiste à monter et à descendre d'un plateau horizontal en suivant un rythme musical bien spécifique et en enchaînant divers mouvements, simultanément.

Exercices de FAC (travail de renforcement fesses, abdos, cuisses) sur différentes intensités.

