



SPORT

Judo Club Guérandais

👤 **Contact** : Isabelle AUBRY

@ [Courriel](#)

🌐 [Site Internet](#)

La pratique est encadrée par des professeurs de Judo et de Taïso diplômés d'état. Le Judo Club Guérandais est affilié FFJDA. Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge, de 5 à 77 ans. Il peut se pratiquer autant en loisir qu'en compétition.

Qu'est ce que le Taïso ?

Son nom signifie "préparation du corps" en japonais. À l'origine, il correspondait à toutes les activités de préparation physique des judokas

À première vue, le taïso est assez proche du renforcement musculaire et de la gymnastique d'entretien. Mais chaque exercice s'inspire de postures ou de gestuelles empruntées au judo et tout se passe sur... tatamis !

Tarifs : de 120€ à 190€

Lieu d'entraînement : Complexe Sportif Jean Ménager



Ville de
Guérande

HOTEL DE VILLE

7 place du marché au
Bois
44350 Guérande
Tél : 02 40 15 60 40

HORAIRES :

Lun - Ven : 8h30 > 12h
13h30 > 17h30
Mar : 14h30 > 17h30
Sam : 9h > 12h