

Judo et taïso se pratiquent à tout âge

Le Judo club de Donzenac propose, sous les conseils avisés de son professeur Jean-Claude Soulard, du judo et du taïso, deux activités à pratiquer en famille, à tous les âges.

Les jeunes peuvent découvrir le judo, discipline mise en lumière grâce aux succès français lors des Jeux olympiques de Paris. Rigueur, mais aussi confiance en soi et camaraderie sont les maîtres mots de cette activité.

Quant au taïso, cette forme de gymnastique amène de la souplesse, du cardia-

que et se pratique entre amis, sans esprit de compétition. L'idéal pour continuer ou reprendre le sport. ■

INFOS PLUS

Détails. Les jours, horaires et catégories d'âges sont à retrouver sur le site Internet du club : judo19donzenac.sportsregions.fr. Le Judo club de Donzenac est aussi visible sur le site France Judo : ffjudo.com/club-jc-donzenacois.



SPORT. Jean-Claude Soulard invite les amateurs à franchir les portes du dojo de Donzenac.

72 X 71 M7