

Ju-jitsu - Judo - Self défense - Taïso



M. Mokrab : 0692 223 582

# Association AAMJC

## Académie d'Arts Martiaux

### Jujitsu Contemporain

## Vous voulez reprendre votre santé en main

**Bénéficiez d'un accompagnement adapté sur mesure, à votre écoute.**

Le TAISO (gymnastique japonaise) EST FAIT POUR VOUS !!

Cette activité physique est particulièrement adaptée aux personnes âgées, mais aussi aux personnes souffrants de maladies chroniques, de pathologies, surpoids, obésité...

**Durant les séances de Taïso thérapeutique nous améliorons :**

1. Votre force physique
2. Votre souplesse
3. Votre équilibre
4. Vos capacités respiratoires
5. Votre coordination
6. Votre socialisation...

**- Lieu:**

Dojo de Piton des Goyaves à Petite-Île

**- Jours:**

Vendredi de 9h30 à 10h30

· Éducateur sportif diplômé d'état sport pour tous, professeur en activités physiques adaptés et santé.

Pour tous renseignements veuillez contacter le 0692 22 35 82

 **AAMJC**

**PETITE-ÎLE**  
UNE VILLE POUR TOUS

*sport  
santé  
bien-être*  
La Réunion

**Pass sanitaire  
obligatoire**