

# Le sport pour les seniors

Publié le 15/08/2013

Par Courrier picard

| CLERMONT |

Le club de judo clermontois met en place à partir de la rentrée prochaine une session sport pour les seniors. Au programme : des cours de taïso, cette méthode d'éducation physique composée d'exercices progressifs visant à améliorer le potentiel physique de chaque participant. Préparation, régénération et relaxation sont les maîtres mots de cette discipline.

Ces cours ont pour but d'améliorer le système cardiorespiratoire, de préserver l'appareil locomoteur, d'entretenir le système nerveux et d'agir sur le bien être.

Les cours seront dispensés à partir du mardi 3 septembre de 9 à 10 heures, au dojo clermontois.

Renseignements : 03 44 50 54, 34, 06 12 31 29 73. [judo.clermontois@laposte.net](mailto:judo.clermontois@laposte.net)