GIRONDE-TAÏSO-GAME 2026/2027

Bougez. Respirez. Partagez. Défiez-vous.



La **Commission Culture Judo et Ceintures Noires** du **Comité de Judo-Jujitsu de Gironde** vous **propose** une animation unique dédiée aux pratiquants de Taïso.

Une **rencontre sportive, conviviale et ludique** pour **sortir du club,** faire des rencontres et relever un **défi en équipe,** dans l'esprit du Judo-Jujitsu : entraide, respect et bon usage de l'énergie.



Le Taïso

- Une gymnastique japonaise accessible à tous, associant mouvement, respiration et conscience corporelle.

Les plus du Taïso

1. forme physique
2. souplesse
3. coordination
4. bien-être
5. esprit d'équipe

Au programme

- courses courtes,
- exercices fonctionnels,
- défis en duo ou en équipe,
- ambiance conviviale et dynamique.

Participation

- licencié FFJDA
- 16+ 16 ans minimum
- sans contre-indication médicale
- pièce d'identité obligatoire
- inscription via Extranet
- 5 € par personne

Accueil / Inscription 9h00 | **Début GTG** 9h30 | **Lieu** Dojo de Portets

Date de l'événement : samedi 5 décembre 2026

Un événement officiel du comité départemental de judo jujitsu de Gironde

Le judo, plus qu'un sport !