

## Sommaire

- Le TAÏSO
- Les remises de récompenses fédérales
- Les Club ISTRES Judo
- Informations les premières compétitions
- Anniversaires du mois de Novembre

## Mot du Président



**TAÏSO**  
Entretien physique, Gymnastique  
et Renforcement Musculaire

ISTRES JUDO vient de lancer une nouvelle activité le TAÏSO  
Le taïso est une méthode construite à partir d'exercices traditionnels et préparation au judo  
VOUS ETES DEBUTANT ,SPORTIF OU NON SPORTIF les exercices du taïso sont donc très variés...

Tout le monde peut participer

C'est convivial ,c'est antistress ,cela sert dans la vie de tous les jours  
amélioration des capacités psychomotrice ,Coordination générale des membres  
,Assouplissement ,Relaxation, entretien cardio-respiratoire et renforcement musculaire  
RENSEIGNEMENTS site du club <http://istresjudo.com/>

## Nos Partenaires



## REMISE DES RECOMPENSES FEDERALES



*Entrainement du Jeudi 19 Octobre*

**INFORMATIONS**



**Nous sommes 185 Adhérents à ISTRES JUDO**

Coupe de France 🇫🇷 minimes « Kata » sur Clermont Ferrand .. Lyse et Théo qualifiés pour ce super événement ont fait honneur au club par leur attitude et état d'esprit... encore une belle expérience..

Votre professeur et le club sont fiers de vous 👍🏆... et Merci à Jean Marie Mahieu et Fabien Pianfetti d'avoir accordés votre confiance pour cette sélection nationale 😊 .. Daniel

**Coupe de France à Clermont**

La compétition commence.. merci Lyse pour l'échauffement de cylie 👍🏆...



<http://istresjudo.com>

**Bon Anniversaire pour le mois de Novembre 2017**

Mr LANCETTE Patrick -- Mr ARCIS Mathis – Me BEWYAHIA Mendi – Melle CAMPOS CALDIS Ioola –  
 Melle CAMPOS CALDIS Ilea – Mr CHENIKEL Amar – Mr COMBEAUD Donovan – Mr DAHI Asden  
 Mr FERRETTI Gino – Mr FUSCH Laurent – Mr GUIGNARD Evann – Mr LEFEBVRE Leny  
 Mr METRAJI Ilyass – Mr MEZIA PAULO Tiago -- Mr SABELLA Mathieu – Mr SAINT AUBIN David  
 Mr SIBAUD Lehyan – Mr TOUTAIN LAGURL Adgar -- Melle VASSEROT Magalie