



COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées

Ligue Grand Est



## REGROUPEMENT TAISO

La Commission Féminine du CD68 vous invite à participer à une séance TAISO le :

**Samedi 8 Décembre 2018 de 14h00 à 15h30**

**au gymnase, Allée Guyane - 68740 FESSENHEIM**

**« OUVERT A TOUS » à partir de 10 ans**

La séance sera dirigée par MERADI Daoud qui nous fera travailler les cuisses, abdos, fessiers ainsi que le cardio, et tout cela dans la bonne humeur et tout en musique !!!



**A l'issue de la séance, un verre de l'amitié vous sera offert !!!**



Réponse à retourner par mail à [brugger.s@hotmail.fr](mailto:brugger.s@hotmail.fr), **au plus tard pour le 30 Novembre 2018.**

Club : .....

Nombre de personnes : .....