

#BASSE-GOULAINÉ

Le club de judo a passé les 300 adhérents

Publié le 22/02/2018 à 00:05

Le judo-club de Basse-Goulainé (JCBG) continue son ascension. Avec 317 adhérents cette saison, il a plus que doublé ses effectifs depuis 2009 (135 adhérents). Le judo reste la principale discipline, avec 132 pratiquants, mais d'autres disciplines ont gagné en importance au sein du club. À commencer par le taekwondo, qui a fait une percée aussi bien auprès des jeunes que des adultes. La section compte 47 adhérents, cette année, et aspire à poursuivre son développement.

D'autres disciplines axées sur le travail du corps font aussi de plus en plus d'adeptes, comme le taïso avec 47 adhérents. Le club a ouvert un deuxième cours plus dynamique l'an dernier pour répondre à la demande croissante. Le taïso touche un large public en recherche d'entretien physique avec une approche douce des arts martiaux ou plus cardio mêlant renforcement musculaire, assouplissement et relaxation. Depuis septembre, le JCBG propose un nouveau cours de chi cong, qui consiste en un travail en douceur du corps et de l'esprit par des postures statiques ou dynamiques et agit sur la régulation émotionnelle et corporelle. La nouvelle section a déjà trouvé son public avec 35 pratiquants.