

## Initiation au swiss ball

Dans le cadre de la 25e édition du Challenge de judo, une initiation au "swiss ball", ouverte à tous et gratuite, vous était proposée par la section judo de la MJC Mérantaise en partenariat avec le service des sports de la Ville. De 14h30 à 17 heures, ce samedi 19 mars, vous avez été nombreuses et nombreux à découvrir en quoi consiste l'entraînement des amateurs de judo !

- Le Swiss-Ball dans l'échauffement ;
- Le Swiss-Ball dans le renforcement musculaire ;
- Le Swiss-Ball dans la réathlétisation post-blessures avec proprioception ;
- Le Swiss-Ball dans l'initiation aux chutes ;
- Le Swiss-Ball et les exercices de mobilité au sol ;
- Le Swiss-Ball dans le perfectionnement du judo.





























