

LE TAI SO



UNE ACTIVITE POUR TOUS LES ADULTES !

POURQUOI LE TAÏSO ?

**LE TAÏSO - PREPARATION DU
CORPS EN JAPONAIS.**



**POUR SE DETENDRE !
POUR S'ENTREtenir !
POUR UN BIEN ÊTRE PERSONNEL !**

**POUR REPRENDRE LE SPORT !
POUR LA CONVIVIALITE !**

**POUR APPRENDRE A SE DEFENDRE !
POUR DEBUTER LE JUDO – JU JITSU !**



LE TAISO PARTICIPE PAR SES DIFFERENTES APPROCHES :

- . A L'ENTRETIEN CARDIO-RESPIRATOIRE**
- . A L'AMELIORATION DE L'ENDURANCE**
- . AU RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- . A L'AMELIORATION DE L'EQUILIBRE**
- . A L'AMELIORATION DES CAPACITES PSYCHOMOTRICES**
- . A L'AMELIORATION DE LA COORDINATION GENERALE**
- . A L'ASSOUPPLISSEMENT**
- . A LA RELAXATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT**
- . SANS OUBLIER LA CONVIVIALITE ET LES ECHANGES RELATIONNELLES.**



A CHACUN SON TAÏSO !

TAISO "FORME"

ENTRETIEN PHYSIQUE - CARDIO

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ASSOUPPLISSEMENT- RELAXATION

FORME - SANTE - PLAISIR !



A CHACUN SON TAÏSO !

TAISO "ZEN"

ENTRETIEN PHYSIQUE DOUX

MOBILISATION ARTICULAIRE

**ASSOUPPLISSEMENT -
ETIREMENT**

RESPIRATION - TONIFICATION

RELAXATION

BIEN ETRE PERSONNEL !

