

LE TAÏSO

ENTRETIEN PHYSIQUE - CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ASSOUPPLISSEMENT
RELAXATION - LUDIQUE - SELF DEFENSE - ZEN... UNE ACTIVITE SPORTIVE ADAPTE A TOUS !

TROIS ORIENTATIONS :

Le taïso comme activité
« **FORME, SANTE** »

Un taïso qui emprunte son contenu dans la préparation au judo mais surtout dans diverses activités avec de nombreux petits matériels pour proposer un taïso gym, forme, santé et plaisir.

Le taïso comme activité
« **FORME, DEFENSE** »

Un taïso qui prépare le corps mais qui s'oriente vers une activité pratique qui permet de se défendre face à des situations d'agression, le self-défense !

Le taïso comme activité
« **ZEN** »

Un taïso constitué d'exercices doux empruntés à d'autres activités mais qui fait également apparaître des exercices de relaxation, d'étirement pour un bien être personnel.

JEUDI 19H45 – 21H15
DOJO DE SEURRE
SALLE OMNISPORTS



MARDI 19H45 – 21H15
DOJO ECHENON
COMPLEXE SPORTIF



LUNDI 19H45 – 21H15
DOJO DE SEURRE
SALLE OMNISPORTS



LE TAÏSO POUR TOUS, CHACUN A SA MANIERE !

Une simple tenue de sport adaptée et confortable (sweat-jogging) vous permettra de pratiquer le taïso en l'absence de contre-indication médicale.

www.asvbdjudo21.com