

LE TAÏSO

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



LE TAÏSO POUR TOUS, CHACUN A SA MANIERE !

**L'ASVBD JUDO PROPOSE LE TAÏSO COMME ACTIVITE SPORTIVE
AVEC DEUX ORIENTATIONS :**

Le taïso comme activité

« GYM, FORME, SANTE, PLAISIR »

Un taïso qui emprunte son contenu pas seulement dans les exercices traditionnels de judo-jujitsu mais à travers d'autres activités pour proposer un taïso fitness, gym, forme, santé et plaisir.

Le taïso explore ainsi de nombreux domaines utilisant des petits matériels tels que le ballon lesté, les élastibands, le bâton, le ballon normal ou encore le swiss ball ou la corde à sauter.

Le taïso comme activité

« FORME, DEFENSE, PLAISIR »

Un taïso qui joint l'utile à l'agréable, qui prépare non seulement le corps mais qui s'oriente vers une activité pratique, le self-défense.

Le self défense désigne l'ensemble des techniques permettant de faire face à différentes situations d'agression par l'utilisation de différents savoirs de judo-jujitsu. Sa pratique est ouverte à tous.

Dojo de Seurre

SALLE OMNISPORTS RUE DE LA PERCHE A L'OISEAU

Jeudi 19h30 – 21h00

Dojo de St Jean de Losne

SALLE D'ACTIVITES PHYSIQUES

Mardi 19h30 – 21h00

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

