



Le Taïso est une méthode construite à partir d'exercices traditionnels de préparation physique et mentale d'origine asiatique.

C'est une excellente solution pour éliminer le stress accumulé pendant la journée et cela dans une ambiance conviviale.

Le Taïso

un sport tout public à découvrir



Contactez nous :
judo.cordemais@yahoo.fr
Didier 02.40.57.73.35

Essai gratuit
Début des cours
le mardi 12 septembre 2017

Tarif annuel :
134 € les cours et 37 € la licence

Mardi et Vendredi 19h30 à 20h30

<http://www.judojujitsu-cordemais.com>

Le Taïso

un sport tout public à découvrir

Le Taïso est une méthode construite à partir d'exercices traditionnels de préparation physique et mentale d'origine asiatique.

Sa pratique permet de bien préparer son corps et d'optimiser son potentiel physique.

Le Taïso a pour objectifs de:

- Régénérer la masse musculaire
- Bonifier le système cardio-vasculaire
- Renforcer la coordination de la mécanique gestuelle
- Retrouver de la souplesse articulaire

C'est une alternative ludique au fitness, au step ou à la gymnastique. Ni chute, ni coup, ni action violente, le taïso est aussi le moyen idéal pour reprendre progressivement une activité sportive mais aussi pour se remettre en forme après un traumatisme physique.

Le TAISO se pratique de façon décontractée dans des tenues amples permettant des mouvements aisés.

C'est une excellente solution pour éliminer le stress accumulé pendant la journée et cela dans une ambiance conviviale.