



TAÏSO



Le Taïso est un sport d'origine japonaise. Il se pratique dans un dojo, vêtu d'un jogging et d'un tee-shirt ou d'un bas de kimono et d'un tee-shirt.

C'est une discipline tous publics, pour des personnes qui n'ont pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherchent un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme et une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jujitsu, sans aucun danger, pas de chute et pas de coup porté.

Les cours de Taïso sont des moments de pratique sportive conviviaux et décontractés.

Les exercices du Taïso sont très variés, certains se font en binômes :

- entretien cardio-respiratoire
- amélioration de l'endurance
- renforcement musculaire
- amélioration de l'équilibre
- amélioration des capacités psychomotrices
- assouplissement
- relaxation, sophrologie

Du matériel peut être employé (élastiques, cerceaux, barres, haltères, médecine-balls ou Swiss balls...).

Les cours ont lieu :

- Le **mardi** de **20h30 à 21h45** et le **jeudi** de **20h30 à 21h45** au gymnase d'Epron.
- Pour les adultes et les jeunes à partir de 15 ans.
- Les cours reprendront à partir du **mardi 12 septembre 2017**, une séance d'essai vous est offerte.

INSCRIPTION TAÏSO

- L'inscription se fait sur place lors de la première séance, elle comprend un certificat médical, une feuille de licence à remplir, le paiement de la cotisation annuelle de 123 € et d'une licence de 37 €
- Une réduction de 10 € est accordée sur la cotisation à partir du 2^{ème} membre d'une même famille.
- *Pour tous renseignements, vous pouvez contacter, Christophe GUILLOUET au 06 75 20 82 27 ou par mail : chris.guillouet@free.fr*

