

## Mais en fait, c'est quoi le taïso ?

Le taïso est un sport d'origine japonaise. Cela signifie **préparation du corps** en japonais.

A l'origine, préparation physique aux compétiteurs de judo, le **taïso** s'adresse aujourd'hui à un public plus large, **sans limite d'âge** qui souhaite commencer, reprendre ou entretenir une activité physique.

Certains exercices sont pratiqués par deux, ce qui encourage la motivation et le dépassement de soi dans la **détente** et la **bonne humeur**.

Pour nous contacter :

Christophe Desgré :

 **Portable : 06 - 98 - 33 - 49 - 37**

 **Adresse Mail :**  
**[as.sports.et.sante@gmail.com](mailto:as.sports.et.sante@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/asso.sportsetsante.fr>**

**ASSA** a le label Sport Santé, l'enseignant ayant le label 3 de sport santé et peut ainsi répondre aux demandes de sport sur ordonnance.



ASSA est affiliée à la fédération de **judo** et labellisée par le **CROS (Comité Régional Olympique et Sportif) des Pays de la Loire**



# Taïso Santé

**Cours d'essai  
gratuit**



Encadrement adapté et sécurisé par un enseignant diplômé en sport santé, niveau 3

Ne pas jeter sur la voie publique

## Des séances spécifiques

Des séances individuelles ou collectives sont proposées à des personnes atteintes de maladies chroniques.

- ▶ Cancer
- ▷ Problèmes de cœur
- ▶ Lombalgies
- ▷ Arthrose
- ▶ Obésité
- ▷ Diabète...

ou dégénératives

- ▶ Parkinson
- ▷ Sclérose en plaque

## Des séances adaptées

**ASSA** (Association Sports et Santé) vous propose un programme adapté :

1. Une évaluation de votre condition physique et de votre rapport à l'activité physique
2. Un programme d'activités physiques personnalisé et cohérent avec la demande de votre médecin
3. Un suivi hebdomadaire
4. Un bilan de votre condition physique pour évaluer les bénéfices et l'évolution de votre santé



## Des séances Taïso

Des Séances Taïso à forts bénéfices.

- **Permet de se sentir mieux dans son corps et retrouver un bien être mental**
- **Améliore l'équilibre et la mobilité**
- **Travaille le renforcement musculaire**
- **Aide à la concentration, le travail de mémorisation**
- **Aide à la maîtrise de soi**
- **Permet à chacun de progresser à son rythme et de renforcer son estime de soi**
- **offre un moment de détente seul ou avec d'autres**