



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**.

Taïso

pour tous



**Cours d'essai
gratuit**

Pour nous contacter :

Christophe Desgré :



Portable : 06 - 98 - 33 - 49 - 37



Adresse Mail :

as.sports.et.sante@gmail.com

Vous pouvez aussi nous suivre sur facebook :

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



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



Ne pas jeter sur la voie publique



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

Vous souhaitez...

- ▶ Faire ou reprendre une activité physique en douceur
- ▶ Renforcer votre tonus musculaire.
- ▶ Travailler votre souplesse et votre sens d'équilibre
- ▶ Améliorer votre endurance
- ▶ Affiner votre silhouette
- ▶ Oublier pour un moment votre quotidien.
- ▶ Passer un moment convivial.
- ▶ Progresser à votre rythme avec d'autres

Alors bougez Taïso

- Pour toutes les catégories d'âge d'adulte
- Un entretien physique en douceur
- une activité physique adaptée à son potentiel
- idéal pour la remise en forme ou l'entretien physique
- offre un moment de détente avec d'autres



Où bouger ?

👉 **Nozay : Dojo de la Chesnaie :**

Le mardi et le jeudi
de 12 h 30 à 13 h 30

Le jeudi et le vendredi
de 17 h à 18 h
de 18 h à 19 h

👉 **Puceul : salle polyvalente :**

Le jeudi et le vendredi
de 20 h à 21 h

👉 **Vay : salle polyvalente :**

Le jeudi de 15 h 30 à 16 h 30
Le vendredi de 15 h à 16 h