



TAÏSO



www.judoardentes.com

www.facebook.com/judoardentes

INFORMATIONS

06.03.70.48.30

raymond.fernandez81@gmail.com



Méthode de « **préparation du corps** » et d'**entretien physique** qui s'inspire en partie des postures et des gestuelles issues du judo/jujitsu.

Améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux, réduire le stress, par ses situations variées, adaptées, progressives, pouvant être ludiques, artistiques, organisées seul, à deux ou en groupe, le Taïso offre l'opportunité de **se sentir mieux pour vivre mieux**.

- Exercices progressifs, variés et originaux.
- Sollicitation cardio-respiratoire
- Endurance, adresse, souplesse, équilibre, gainage
- Renforcement musculaire
- Exercices de respiration, relaxation.

A partir de 14 ans.

Tous les **mercredis. 19h-20h.**

Dès le 4 septembre 2024.



*Le Taïso se pratique en tenue de sport :
Pantalon souple (près du corps si possible), t-shirt, pieds nus.
Prévoir : bouteille d'eau, serviette, gel hydroalcoolique.*

Tarif : licence + cotisation annuelle = **145 euros**
(possible en 3x : 50+50+45).

CERTIFICAT MEDICAL de non contre-indication à la pratique du taïso. SI ET SEULEMENT SI : une réponse au moins au questionnaire santé s'avère positive / l'adhérent est dans l'année de ses 18 ans / l'adhérent est nouveau pratiquant et majeur / l'adhérent est dans l'année de ses 30 ans / 35 ans / 40 ans /... (Tous les 5 ans à partir de 30 ans). Electrocardiogramme conseillé à partir de 30 ans.