



Venez découvrir le TAÏSO !

Chaque jeudi de 19 h 30 à 20 h 45.

La pratique du **Taïso** consiste à améliorer de manière douce (sans chutes), votre potentiel physique par des exercices, d'aisance corporelle, cardiaque, musculaire et d'étirement. Le judo-club propose depuis septembre 2008 cette nouvelle activité physique : le **TAÏSO**

Cette discipline originaire du Japon s'adresse à un large public d'adultes, sans limite d'âge et sans condition physique particulière.

TAÏSO qui signifie « Préparation du corps » se travaille avec des exercices variés, en groupe ou en binômes pour

- ❖ l'entretien cardio-respiratoire,
- ❖ l'amélioration de l'endurance,
- ❖ le renforcement musculaire
- ❖ la coordination des mouvements de Self-défense

Chaque séance se termine par la relaxation du corps et de l'esprit.

Actuellement, le groupe est composé d'une vingtaine de membres de 30 à 60 ans s'entraînant chaque jeudi soir dans une ambiance fort sympathique. Le judo-club Dévillois vous donne la possibilité d'essayer gratuitement avec le prêt d'un kimono (1^{er} trimestre d'initiation gratuit)

Les cours sont assurés par Gontrand DESMONS (brevet d'état n° 45 89 0117)

