



LE TAÏSO

UN SPORT D'ORIGINE
JAPONAISE TOUT PUBLIC

OBJECTIF

Initialement conçu pour la préparation physique des judokas, le Taïso constitue une activité physique à part entière d'entretien et de renforcement musculaire en douceur.

POUR QUI ? COMMENT ?

Cette discipline intéresse un public large,

Féminin, masculin
sans limite d'âge,

Ados, adultes, séniors
sportif ou non,

Débutants ou judokas
recherchant un sport axé sur l'entretien physique.

Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale et détendue. Les exercices se pratiquent souvent à deux, avec ou sans petit matériel : ballons, élastiques, bracelets lestés, bâtons, médecine-balls, swiss-ball, haltères,...

Enseignant :

Bruno Carlotti

Professeur de Judo-Taïso CN 2^{ème} Dan

Diplômé d'Etat BPJEPS

QU'EST-CE QUE LE TAÏSO ?

Une approche douce des arts martiaux ciblée sur le renforcement musculaire, la souplesse et la relaxation, adaptée à un large public, car ne comportant ni coup, ni chute, ni action violente.

En japonais « **Taïso** » signifie « **préparation du corps** ». Construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo, le Taïso est une méthode originale d'entretien physique en douceur et de (re)mise en forme. Il se caractérise par la souplesse et la douceur de ses exercices. Il se pratique vêtu d'un bas de judogi ou en tenue sportive.

DES BIENFAITS MULTIPLES

Les exercices sont adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun.

Renforcement musculaire

Entretien cardio-vasculaire et respiratoire

Assouplissement

体

Maîtrise
de la coordination

Amélioration
de l'équilibre

Taïso

Amélioration
de l'endurance

操

Diminution du stress

Relaxation

CONTACT

Président : Charles DUFAU

info@maisons-laffitte-judo.com

Tél :

<http://www.maisons-laffitte-judo.com>

