



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, parfois en musique, avec ou sans petit matériel : ballons, élastiques, bracelets lestés, bâtons, médecine-balls, swiss-ball, haltères, cerceaux...

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

体

Taïso

操

Renforcement musculaire
Assouplissement
Amélioration de l'équilibre
Diminution du stress
Entretien cardio-vasculaire et respiratoire
Maîtrise de la coordination
Amélioration de l'endurance
Relaxation

ENSEIGNANT

Bruno Carlotti
Professeur de Judo-Taïso CN 2^{ème} Dan
Diplômé d'Etat BPJEPS

COURS

Samedi de 10h00 à 11h00

Jedi de 20h30 à 21h30

Salle A au POPD

CONTACT

Président : Patrick HAVY
info@maisons-laffitte-judo.com
01 39 62 32 13 (aux heures de bureau)
06 06 57 71 34 (en dehors des heures de bureau)
<http://www.maisons-laffitte-judo.com>

