

Taïso

L'entretien Physique en douceur Remise en forme-Renforcement Musculaire

Cinq bonnes raisons de se mettre au **Taïso**

Tout le monde peut pratiquer

- On se dépense vraiment
- C'est convivial
- C'est anti-stress
- Cela sert dans la vie de tous les jours



Ouvert à tous, le **TAÏSO** est une méthode qui se présente sous la forme d'exercices spécifiques et ludiques visant l'entretien cardio-respiratoire, l'amélioration de l'endurance, le renforcement musculaire et la relaxation.

Le **Taïso** permet également d'améliorer l'équilibre et d'augmenter la souplesse. Sa pratique est très adaptée à toute personne souhaitant reprendre une activité physique en douceur.

Le **Taïso** est une excellente façon d'éliminer le stress accumulé dans la journée et cela dans une ambiance amicale ;

Le **Taïso** a pour objectifs :

- De renforcer le système musculaire,
- D'augmenter la capacité cardio-vasculaire,
- D'améliorer la maîtrise des gestes,
- D'augmenter la souplesse,
- D'apprendre à se relaxer.

Tous les lundis de 19h à 20h.

(Dojo du Judo-club de Sarreguemines)

Renseignements et inscriptions toute l'année, début de l'activité : 07 septembre 2020
1 séance d'essai gratuite pour découvrir le Taïso

(Toutes informations complémentaires par mail ou tél : 06 48 73 85 13)