LE TAÏSO ... C'EST QUOI ?

Le Taïso (préparation du corps en japonais) : À l'origine, le Taïso est un échauffement incontournable pour les athlètes. Depuis quelques années, il s’agit de séance de 45 minutes, accessible à tous y compris à ceux qui n’ont jamais pratiqué un « art martial ». Il n’y a ni chute, ni coup ou action violente, ce qui rend l’activité accessible et attrayante pour toutes les catégories d’âge.

Le TAÏSO ... C'est quoi ?

Durant nos cours, les exercices du Taïso sont très variés :

Entretien cardio-respiratoire ; Amélioration de l'endurance ; Renforcement musculaire ; Amélioration de l'équilibre ; Amélioration des capacités psychomotrices ; Amélioration de la coordination générale des membres ; Assouplissement ; Relaxation

Le Taïso est affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et Disciplines Associées.

De la relaxation à l’assouplissement, en passant par l’endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active.

5 bonnes raisons de vous y mettre :

- Un sport pour tous : Après un échauffement de quelques minutes (course autour du tatami, petits sauts…), au programme : exercices de renforcement musculaire, gainage actif, étirements etc…

- On se dépense vraiment : Sans vous en apercevoir, vous travaillerez vos abdos ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes etc... Le but est d’obtenir plus d’endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques.

- C’est convivial : Atmosphère joyeuse, bonne ambiance, on ne travaille pas dans la douleur mais dans la bonne humeur ! On s’entraide, on fait les exercices à notre rythme mais avec un professeur de Judo qui connait nos capacités et sait nous accompagner.

- C’est un anti-stress : Il n’y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être à la fin de la séance.

- On se dépense vraiment : on transpire, on brûle des calories, donc on élimine avec un petit effet « détox » très appréciable.

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux que l’on active dans la vie de tous les jours. Sur le tatami, on travaille donc la mémoire en mémorisant les différents exercices en circuit training ou atelier par exemple. On booste aussi sa confiance en soi !

ALORS .....VENEZ ESSAYER

Les dates d’inscriptions et le tarif de la cotisation sont disponibles sur le site web [www.moirans](http://www.moirans) judo