

.....

Le Taïso: une activité physique pour tous, tout en douceur !

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour reprendre votre forme en main.



.....

Le Taïso: pour qui?

- ▶ *Séniors et vétérans*
- ▶ *Adultes et adolescents inactifs ou sédentaires souhaitant reprendre l'activité en douceur.*
- ▶ *Adultes et adolescents en surpoids*
- ▶ *Adultes et adolescents pouvant bénéficier d'une pratique sportive de type « loisir », « sport-santé pour tous » avec ou sans précautions particulières ou limitées*
- ▶ *Public concerné par le « sport sur ordonnance ».*

.....

**Centre sportif Armand Rigal «COSEC»
7 rue Jean Moulin, 82200 MOISSAC**

.....



**sgmoissacjudo@yahoo.fr
www.moissac-judo.ffjudo.com**

06 29 21 90 60



 **NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**

DESTINATION SPORT-SANTÉ



TAÏSO

**ENTREtenir SON CORPS
TOUT EN DOUCEUR**





COURS DE TAÏSO AVEC DES PROFESSEURS DIPLOMÉS

- ▶ Le Mercredi : de 18h15 à 19h15
- ▶ Le Samedi : de 11h à 12h15
- ▶ Au centre Armand Rigal, COSEC, salle de judo, ou en plein air (stade, espaces naturels...)
- ▶ Tenue de sport nécessaire, bouteille d'eau.



Tout le monde peut pratiquer !

LE TAÏSO, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Le mot Taïso en japonais signifie: « préparation du corps ».

Basé sur des activités individuelles diversifiées (gym, endurance, souplesse, musculation...) **avec ou sans matériel**, le caractère ludique du Taïso permet d'entretenir son corps et son esprit et d'améliorer son potentiel physique. Cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche une activité physique axée sur **l'entretien physique sans aucun danger: pas de chute, pas de coup porté, pas de traumatisme.**

On se dépense vraiment ! On travaille sérieusement les abdos, le plus souvent sans s'en apercevoir, ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes. L'entraînement est aussi cardio et toujours dans la bonne humeur.

C'est antistress ! D'une part, on se dépense vraiment : on transpire et on brûle des calories, donc on élimine, avec un petit effet « détox » très appréciable. D'autre part, on se concentre sur la réalisation d'exercices nouveaux, ce qui aide à décrocher. Et ça, il n'y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être à la fin de la séance.