



TAÏSO

LIEU :

Dojo Jean Claude ROUSSEAU
Rue Fernand Pelloutier

USO LOIRET JUDO

CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les samedis 11h00 à 12h00

« hors vacances scolaires et
jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE
ADMINISTRATIVE DU
DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Ouvert à toutes et tous, le Taïso est un sport vecteur de nombreuses vertus. Idéal pour garder la forme, il permet de développer son système musculaire, son cardio, sa mobilité et sa souplesse. Une pratique plaisir, une approche adaptée et ludique du rapport au corps, le tout dans une ambiance conviviale, le Taïso à tout pour vous plaire !

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Lors d'une séance de Taïso, nous travaillons :

- L'activation cardiaque
- Le renforcement musculaire des membres du corps
- La mobilité
- Les étirements
- La coordination motrice
- L'équilibre

Les exercices de Taïso peuvent se pratiquer individuellement ou avec un partenaire.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique :** renforcement du système musculaire et du cardio, amélioration de la maîtrise des gestes et de la coordination, ainsi que de la mobilité.
- **Bien être psychique et mental :** Le plaisir de sociabiliser en pratiquant avec un groupe convivial.