



TAÏSO

LIEU

Dojo Jean claud ROUSSEAU
Rue Fernand Pelloutier
45000 ORLÉANS

USO LOIRET JUDO

CRÉNEAU HORAIRE

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 ambiance 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 motricité.

• **Bien être psychique et mental** : Le Plaisir de sociabiliser en pratiquant avec un groupe convivial.