

Ouverture d'une activité Taïso

Mais qu'est-ce que c'est ?

Le Taïso (*préparation du corps*) est un sport d'origine japonaise. Souvent pratiqué dans un dojo, vêtu d'un judogi, ou d'un kimono plus léger, parfois simplement en tenue sportive.

A l'origine, le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement. De nos jours 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 un loisir axé sur la culture et l'entretien physique. C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté).

Les exercices du Taïso sont donc très variés, la plupart se font en binômes et ont pour but :

- L'entretien cardio-respiratoire
- L'amélioration de l'endurance
- Le renforcement musculaire
- L'amélioration de l'équilibre
- L'amélioration des capacités psychomotrices
- L'amélioration de la coordination générale des membres
- L'assouplissement
- La relaxation

En France, le Taïso est affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et Disciplines Associées (FFJDA)

A Mayet, vous pouvez le pratiquer à partir de 14 ans, sous la responsabilité d'un professeur diplômé d'état et être licencié à la fédération.

Ouverture cours Taïso

Samedi, 12 Août 2017 14:10 - Mis à jour Samedi, 12 Août 2017 14:31

Les séances se déroulent le lundi de 19h30 à 20h30 sur le tatami du dojo du gymnase de Mayet.

Un simple survêtement ou pantalon/polo sans bouton ni fermeture métallique est suffisant.

Venez retrouver la forme physique dans la bonne humeur.

Deux cours d'essais vous sont offerts.