

CO SAVIGNY JUDO-JUJITSU



Samedi
9h15 à 10h30

LE TAISO

- Entretien cardio-respiratoire
- Amélioration de l'endurance
- Renforcement musculaire
- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration des capacités psychomotrices
- Amélioration de la coordination



Le taïso est une excellente façon d'éliminer le stress accumulé pendant la journée
Et cela dans une ambiance amicale et conviviale

Il se pratique éventuellement avec du petit matériel : des élastiques de différentes forces, des cerceaux, des bâtons, des medicine-ball ou des bracelets lestés.

**C'est décidé, vous avez envie de retrouver un corps tonique.
Alors BOUGEZ ! Suivez notre programme de « Taïso ».
En quelques semaines vous retrouverez tonus et harmonie.**

