

QU'EST-CE QUE LE TAÏSO ?



UN MOYEN D'ENTREtenir SON CORPS

ENTRETIEN/BONNE HUMEUR/SENSATIONS

Le Taïso est une discipline japonaise qui signifie "préparation du corps". C'est une pratique douce et accessible à tous, qui combine des exercices de renforcement musculaire, de cardio, d'étirement, de relaxation et de respiration. Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, le Taïso s'adapte à votre rythme et à vos capacités.



VENEZ ESSAYER GRATUITEMENT

Toutes les infos, tarifs, horaires,
inscriptions, sur

www.dojodesetangs.com



POURQUOI PRATIQUER LE TAÏSO ?



- **Amélioration de la condition physique :** Renforcez vos muscles, améliorez votre souplesse et votre endurance.
- **Bien-être mental :** Détendez-vous et évacuez le stress grâce à des techniques de respiration et de relaxation.
- **Prévention des blessures :** Travaillez votre équilibre et votre coordination pour prévenir les blessures du quotidien.
- **Accessibilité :** Aucune compétence préalable n'est requise, le Taïso est ouvert à tous les âges et niveaux.

