



TAÏSO

LIEU :

Dojo Jean Claude ROUSSEAU
Rue Fernand Pelloutier

USO LOIRET JUDO

CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les mardis de 14h30 à
15h30

ou les samedis 10h00 à 11h00

« hors vacances scolaires et
jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE
ADMINISTRATIVE DU
DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

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

PRÉSENTATION

Le Taïso est un sport à la fois doux, efficace et vecteur de nombreuses vertus. Idéal pour perdre du poids et garder la forme, il permet de développer son système musculaire, la maîtrise de ses gestes, sa souplesse et de se relaxer. Une pratique plaisir, une approche adaptée et ludique du rapport au corps

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
- Les assouplissements
- Les étirements
- La coordination gestuelle
- L'équilibre

Les exercices de Taïso peuvent se pratiquer individuellement, avec un partenaire, en symbiose ou en opposition.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : renforcement du système musculaire, amélioration de la maîtrise des gestes et de la coordination
augmentation de la souplesse et de l'équilibre,
- **Bien être psychique et mental** : apprentissage de la relaxation