

Le DOJO GUERCHAIS PROPOSE



LE TAÏSO

L'ENTRETIEN PHYSIQUE EN DOUCEUR

Trois objectifs :

- **Me dépenser, me maintenir en forme au quotidien**
- **Me déstresser, m'offrir une bulle de bien être**
 - **M'amuser, créer du lien**

Les atouts du taïso :

- **Activité physique d'intensité modérée, adaptable à chacun, axée sur l'amélioration des capacités cardio-vasculaires et respiratoires**
- **Renforcement musculaire avec notamment un travail sur le gainage, les postures pour pallier aux désagréments de la vie quotidienne**
- **Assouplissement pour garantir un maintien des capacités fonctionnelles**
- **Variété des exercices, aspect ludique travaillé seul et avec partenaire**
- **Culture judo avec respect des principes d'entraide et de progression mutuelle, et pratique intergénérationnelle ouverte à tous !**

Encadrement adapté et sécurisé par un personnel diplômé sensibilisé aux enjeux du « sport santé »

Alors, rendez vous au dojo ! Hajime !

<http://dojoguetchais.sportsregions.fr>

Renforcement musculaire façon « taiso »

En mouvement ou statique, en solo ou avec partenaire(s) !



Muscles posturaux :

Dos, abdominaux, buste, bras, jambes, fessiers



Le tout dans une ambiance « culture judo » :
Convivialité, entraide, progression individualisée, lien
intergénérationnel et bonne humeur !



N'hésitez plus ! Venez tester , ouvert toute l'année !