



TAÏSO ADULTE

Saison sportive 2015 - 2016

Le **Taïso** (prononcé « taïso », *préparation du corps* en japonais) est un sport d'origine japonaise. Il est pratiqué au Dojo du gymnase André Thoison à Evry.

À l'origine, le **Taïso** est un échauffement incontournable pour les athlètes.

Depuis quelques années, il s'agit **de séance de 60 minutes**, accessible à tous y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un « art martial ». C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique. La cotisation vous donne droit à deux séances par semaine les lundis et jeudis de 20h30 à 21h30 toute l'année.

Il n'y a ni chute, ni coup ou action violente, ce qui rend l'activité accessible et attrayante pour toutes les catégories d'âge.

A l'AS JUDO Club d'Evry, les exercices du **Taïso** sont très variés :

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

Le Taïso est affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et Disciplines Associées.

De la relaxation à l'assouplissement, en passant par l'endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active.

5 bonnes raisons de vous y mettre

Un sport pour tous

Après un échauffement de quelques minutes (course autour du tatami, petits sauts...), au programme : exercices de renforcement musculaire, gainage actif, étirements etc...

On se dépense vraiment

Sans vous en apercevoir, vous travaillerez vos abdos ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes etc.. Le but est d'obtenir plus d'endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques.

C'est convivial

Atmosphère joyeuse, bonne ambiance, on ne travaille pas dans la douleur mais dans la bonne humeur ! On s'entraide, on fait les exercices à notre rythme mais avec un professeur de Judo qui connaît nos capacités et sait nous accompagner.

C'est un anti-stress

On se dépense vraiment : on transpire, on brûle des calories, donc on élimine avec un petit effet « détox » très appréciable.

Il n'y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être à la fin de la séance.

Cela sert dans la vie de tous les jours

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux que l'on active dans la vie de tous les jours. Sur le tatami, on travaille donc la mémoire en mémorisant les différents exercices en circuit training ou atelier par exemple. On booste aussi sa confiance en soi !

**ALORS VENEZ VOUS INSCRIRE,
ON VOUS ATTEND AVEC PLAISIR !**

✚ Pour toute question ou complément d'informations, vous pouvez contacter le club par téléphone ou par e-mail : **0164577779 / 0628284903 – asejudo.jujitsu@yahoo.fr**

Les dates d'inscriptions sont disponibles sur le site web du club :

<http://www.asevry-judojujitsu.com>