

Nouveau au JKC : Le TAÏSO!



A l'origine le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou jujitsu dans le cadre de leur entraînement. **Tai-so** en japonais veut dire : préparation du corps.

Aujourd'hui, le **Taïso** est une excellente manière d'éliminer tout signe de stress et cela dans une ambiance chaleureuse et un esprit convivial. Son objectif est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel physique de chaque pratiquant(e), en utilisant des exercices progressifs adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun(e). Ces exercices sont variés : on y retrouve des abdos, du gainage, du squat, du cardio et bien d'autres !

« Alors il est temps de prendre une heure pour soi ! »

Possibilité d'un cours d'essai gratuit et sans engagement.