



LE TAÏSO

L'ENTRETIEN PHYSIQUE EN DOUCEUR

UNE ACTIVITÉ POUR TOUS ET
À LA PORTÉE DE TOUS

Pratiqué par toutes les catégories d'âge adulte, il permet une approche douce des arts martiaux.

Les exercices sont variés, progressifs, adaptés aux capacités physiques de chaque pratiquant.

Il est idéal pour la remise en forme ou l'entretien physique.

Les objectifs

- Se dépenser, se maintenir en forme au quotidien
- Se déstresser, s'offrir une bulle de bien être
- S'amuser, créer du lien

Encadrement adapté et sécurisé par une enseignante diplômée et sensibilisée aux enjeux « sport santé »

Rejoignez nous tous les lundi midi (de 12h15 à 13h15) et vendredi soir (de 19h00 à 20h00).

Séance d'essai gratuite / Tarif groupe spécial CE



AS Chantepie
Judo Jujitsu Taïso

Complexe sportif des deux ruisseaux
35135 Chantepie
Tel: 06 01 95 84 62
Email: judo.chantepie@laposte.net



Club FFJDA: 06351040
Jeunesse et Sport: 8135S102