



# TAÏSO

Littéralement, « **préparation du corps** » en japonais,  
le taïso est une variante du judo.

Celle-ci permet de mieux connaître son corps et est **adaptée à tous**, sportifs comme non-sportifs.

**Une approche douce des arts martiaux, sans coup porté ni chute.**

Au taïso, les exercices sont progressifs et associent gymnastique, fitness,  
à l'aide de gestes issus du judo et du jujitsu.

Idéal pour les personnes souhaitant se remettre au sport ou qui veulent tout simplement  
entretenir leur condition physique.

Le Taïso, **méthode ludique** et **efficace** pour atteindre  
le **bien-être du corps** et de **l'esprit**



体操



# TAÏSO

Dans un esprit convivial !

ENTRETIEN CARDIO-VASCULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

COORDINATION

ENDURANCE



AMELIORATION  
CAPACITES PSYCHOMOTRICES

ASSOUPPLISSEMENT

EQUILIBRE

RELAXATION

Le Taïso est enseigné dans notre club  
le mardi de 20h40 à 22 h00  
Le jeudi de 20h00 à 21h15

**N'hésitez pas à venir pratiquer une séance d'essai !**

(âge minimum requis, 14 ans)

Pour tout renseignement complémentaire :  
[etoilejudogenlis21@gmail.com](mailto:etoilejudogenlis21@gmail.com)

体  
操