



# KODOKAN CLUB COURBEVOIE

## **-TAÏSO-**

**Le Taïso est ouvert à toutes personnes de 18 ans ou plus, sans limite d'âge ni connaissance des arts martiaux.**

Le Kodokan Club Courbevoie vous propose tous les samedis matin un cours de TAÏSO. Ce cours est réservé aux adultes majeurs. Pas de tenue particulière : un pantalon de sport et un t-shirt suffisent !

Le Taïso - littéralement "Préparation du Corps" - est l'ensemble des exercices d'échauffement, de renforcement musculaire, d'assouplissement et de relaxation pratiqués lors de l'apprentissage d'un Art Martial.

Le Taïso est devenu depuis quelques années une discipline à part entière, destinée aux adultes souhaitant pratiquer une activité sportive conviviale et sans risque : au Taïso vous retrouverez les valeurs du judo, mais il n'y a ni chutes, ni action violente.

Au travers d'exercices variés, seul, à deux, tous ensemble, avec ou sans matériel - élastiques, médecine-ball, etc - le Taïso permet de renforcer à la fois le système cardio-vasculaire, son équilibre, sa coordination générale tout en faisant travailler à chaque séance l'ensemble de ses muscles. Et peut-être, cela vous donnera-t-il l'envie de découvrir ou de reprendre le judo, ou le self-défense.

Vous pourrez venir découvrir gratuitement un cours. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.



## **TAÏSO**

### **Horaire du cours**

**Samedi de 08 h 30 à 09 h 30 – Tous publics – Gymnase Jean de La Bruyère**

## **KODOKAN CLUB COURBEVOIE**

Centre Omnisports du Docteur Jean Blot  
Secrétariat du club (Niveau 0)  
21, rue Pierre Brossolette  
92400 COURBEVOIE

Tél. /Fax : 01 46 35 56 68

E-mail : [kcc.secretariat@orange.fr](mailto:kcc.secretariat@orange.fr) [www.kodokan-club-courbevoie-judo.fr](http://www.kodokan-club-courbevoie-judo.fr)