

TAÏSO

Le **Taïso** (préparation du corps en japonais) se pratique dans un dojo vêtu d'un bas de kimono ou d'une tenue de sport. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Cette discipline moderne, intéresse un public de plus en plus large, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique. Les exercices du **Taïso** sont donc très variés, il se pratique seul, à deux parfois en groupe, sous forme de jeux, avec et sans matériel (élastiques, ballons, bâton...)

- 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
- Massage et bien être

Les cours de Taiiso du Judo Club Mazé seront proposés uniquement au adulte et seront constitués d'une vingtaine de personnes maximum afin de créer une ambiance de groupe et de permettre au professeur d'accompagner dans les meilleurs conditions chaque élève.

Les exercices sont adaptés à chacun, ainsi que leur intensité.

