

# GYM TAÏSO

Le **Taïso** (préparation du corps en japonais) est un sport d'origine japonaise.

À l'origine, le **Taïso** nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement. De nos jours cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique. C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté).  
Débutants et confirmés.

Yoann LE BRECH professeur diplômé gym taïso.

Date: Mardi 9h00 à 10h00	Lieu: Dojo du Petit Vivier
Date: Vendredi 9h00 à 10h00	Lieu: Dojo du Petit Vivier

Animation: Maurice MORILLE	Téléphone: 02.41.77.18.15
----------------------------	---------------------------

Tarif : Mardi Carte BML + participation en € (Voir fiche d'adhésion de l'année en cours)

Tarif : Vendredi Carte BML + participation en € (Voir fiche d'adhésion de l'année en cours)

