

Le taïso, la remise en forme sur tatami

En janvier, la Jeune France propose une initiation gratuite au taïso, activité dont les cours reprennent à la Jeune France.

Cette activité physique d'origine japonaise est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme. Elle se pratique dans un dojo, sans esprit de compétition et s'adresse à un large public, des jeunes adultes aux seniors.

« *Cela reste une activité physique, qui émane du judo. C'est, en fait, l'échauffement du judoka, mis à la portée de tout le monde*, explique David Charmey, président délégué de la section judo de la Jeune France. *Nous relançons l'activité cette année après une longue interruption due à la période Covid.* »

Le taïso permet une remise en forme complète du corps et de l'esprit.

Le cours utilise une pédagogie adaptée où chaque personne pourra développer ses capacités et évoluer à son rythme. Les exercices sont variés, progressifs et visent à améliorer l'équilibre, la coordination, l'endurance, la confiance en soi et en l'autre, la résistance musculaire, la souplesse...

« *La pratique régulière du taïso est une excellente manière d'éliminer tous signes de stress et procure un bien-être du corps et de l'esprit. Chaque séance se termine par des étirements et/ou de la relaxation* » conclut David Charmey.

Infos et inscription :

Jeune France

47 rue Darmaillacq à Cholet

Tél. : 02 41 49 06 30

jfjudocholet@gmail.com

Initiation : les mar. 9 et 16 jan.,
de 20 h 15 à 21 h 15



Le taïso permet une remise en forme complète du corps et de l'esprit.