

Le taïso

Préparation physique ou remise en forme : les séances de Taïso vous sont proposées 2 fois par semaine le mardi et samedi.

Chaque séance comporte un échauffement le plus souvent ludique, du renforcement musculaire, du cardio, un atelier d'équilibre. Nous terminons toujours par des étirements. Le travail sur la respiration se fait tout au long de la séance et sur un exercice qui permet de finir en douceur.

Ce sont les adhérents qui définissent le mieux cette pratique :

Pierre : « le taïso, même si on est pas des pros, c'est rigolo et on se fait des biscottos ! »

Aurélie : « c'est un sport complet, on y travaille la confiance, la souplesse, des exercices variés et ludiques, quelque soit le niveau, dans une ambiance bienveillante »

Julie : « cardio, gainage, équilibre, étirements... en groupe, toujours dans la bonne humeur. Des courbatures mais c'est pour notre bien, on aime ça puisqu'on y revient »

Ombeline : « venue avec des amis pour une remise en forme, j'ai beaucoup apprécié, les exercices très variés et adaptés pour tous, qui respectent chaque individu. Une bonne ambiance, du respect, de la bonne humeur »

Coralie : « j'ai commencé par hasard et je suis restée pour la bonne humeur, le travail à la fois exigé et bienveillant »