

Découvrez et testez le TAÏSO (Séance Gratuite)

Le Jeudi 12 Déc. de 19h30 à 21h00 au nouveau Dojo de Lorient.

Notre TAÏSO se veut une approche douce, orientée arts martiaux. Nous sommes sur un tatami (tapis de judo) et nous adoptons le salut. C'est une pratique construite à partir d'exercices traditionnels.

Nos Objectifs

Tonicité musculaire - Entretien cardio-respiratoire
Endurance - Assouplissement - Relaxation
Bonne humeur !

Pas de chutes - Pas de coups ou actions violentes - Tous publics
Pas de limite d'âge - Pas de pratique sportive préalable

Renseignements par téléphone au : 06.14.88.52.63



Découvrez et testez le TAÏSO (Séance Gratuite)

Le Jeudi 12 Déc. de 19h30 à 21h00 au nouveau Dojo de Lorient.

Notre TAÏSO se veut une approche douce, orientée arts martiaux. Nous sommes sur un tatami (tapis de judo) et nous adoptons le salut. C'est une pratique construite à partir d'exercices traditionnels.

Nos Objectifs

Tonicité musculaire - Entretien cardio-respiratoire
Endurance - Assouplissement - Relaxation
Bonne humeur !

Pas de chutes - Pas de coups ou actions violentes - Tous publics
Pas de limite d'âge - Pas de pratique sportive préalable

Renseignements par téléphone au : 06.14.88.52.63



Découvrez et testez le TAÏSO (Séance Gratuite)

Le Jeudi 12 Déc. de 19h30 à 21h00 au nouveau Dojo de Lorient.

Notre TAÏSO se veut une approche douce, orientée arts martiaux. Nous sommes sur un tatami (tapis de judo) et nous adoptons le salut. C'est une pratique construite à partir d'exercices traditionnels.

Nos Objectifs

Tonicité musculaire - Entretien cardio-respiratoire
Endurance - Assouplissement - Relaxation
Bonne humeur !

Pas de chutes - Pas de coups ou actions violentes - Tous publics
Pas de limite d'âge - Pas de pratique sportive préalable

Renseignements par téléphone au : 06.14.88.52.63

