



Le SAM judo

- JUDO-JUJITSU-TAISO -



Pour la rentrée, propose du Taïso

les mardis de 18h à 19h

les mercredis de 18h à 19h

les jeudis 18h à 19h

Dojo 71 Avenue du Truc 33700 Mérignac

judo@samjudo.com

www.samjudo.com

Le Taïso, qui signifie "préparation du corps" en japonais, est une discipline dérivée des arts martiaux, notamment du judo. C'est une méthode douce de remise en forme qui allie renforcement musculaire, assouplissements, et exercices cardio-vasculaires.

Pourquoi pratiquer le Taïso ?

Condition physique : Améliorez votre endurance, votre force, et votre souplesse sans risque de blessure.

Bien-être : Réduisez le stress, améliorez votre posture et votre équilibre.

Accessibilité : Adapté à tous les âges et niveaux de forme physique, le Taïso est idéal pour ceux qui souhaitent rester en forme de manière douce et progressive.

Renforcement musculaire : Travaillez l'ensemble des groupes musculaires grâce à des exercices variés.

Amélioration cardio-vasculaire : Augmentez votre endurance avec des activités cardio modérées.

Souplesse et mobilité : Gagnez en flexibilité et améliorez votre mobilité articulaire.

Détente et relaxation : Profitez d'exercices de relaxation pour un bien-être complet.

Nos séances de Taïso sont encadrées par des professionnels qualifiés et passionnés.

Elles se déroulent dans une ambiance conviviale et bienveillante, où chacun peut progresser à son rythme.

Nous vous attendons nombreux pour partager ensemble la passion du Taïso !

