



LE TAÏSO

En Orient, toute philosophie passe par le corps (taï-chi en Chine, yoga en Inde). Au Japon, le Taïso, les « exercices physiques », fait partie du quotidien. Le Taïso, dérivé du judo, est une pratique sportive douce qui combine des exercices de renforcement musculaire, de motricité, d'étirements, et de relaxation. Idéal pour tous les âges et niveaux de forme physique, il permet d'équilibrer le corps et l'esprit et d'améliorer votre coordination.

**NOUVEAU AU JCR78
A LA RENTRÉE 2024
TOUS LES MERCREDIS 19H-20H**



CARDIO TRAINING

Cette méthode d'entraînement physique permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire grâce à la répétition rythmée d'exercices.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cette pratique augmente l'efficacité, la force et l'endurance des muscles, non seulement afin de pouvoir pratiquer une activité sportive, mais également afin de se sentir bien et agile dans la vie quotidienne.



MOBILITÉ

Le travail de la mobilité vise à améliorer l'amplitude de mouvement des articulations et la souplesse musculaire, favorisant une meilleure performance et réduisant les risques de blessures.

Venez essayer, le premier cours est gratuit!



CENTRE DE SPORTS ET DE LOISIRS
12 RUE DE LA SABRETACHE,
78150 ROCQUENCOURT

En savoir plus:

www.jc78.com
contactJCR78@gmail.com

S'inscrire

