



Ardentes  
Judo-Club



FRANCE  
JUDO

SAISON 2025-2026.

**TAÏSO**

Méthode de « **préparation du corps** » et **d'entretien physique** qui s'inspire en partie des postures et des gestuelles issues du judo/jujitsu. Par ses **situations variées, adaptées, progressives**, souvent **ludiques**, réalisées **seul**, à deux ou en **groupe**, le Taïso offre l'opportunité de **se sentir mieux pour vivre mieux**. Sa pratique régulière garantit une **amélioration de l'endurance cardio-respiratoire**, de la **forme musculaire** et de **l'état osseux**; ainsi qu'une **réduction du stress**.

- => Exercices progressifs, variés et originaux;
- => Sollicitation cardio-respiratoire;
- => Endurance, adresse, souplesse, équilibre, gainage;
- => Renforcement musculaire.



**À partir de 14 ans.**

Tous les **mercredis. 19h-20h.**  
**Dès le 3 septembre 2025.**

*Le Taïso se pratique en tenue de sport :  
Pantalon souple (près du corps si possible), t-shirt, pieds nus.  
Prévoir : bouteille d'eau, serviette.*



**CERTIFICAT MEDICAL de non contre-indication à la pratique du taïso.**

**SI ET SEULEMENT SI** : une réponse au moins au questionnaire santé s'avère positive / l'adhérent est dans l'année de ses 18 ans / l'adhérent est nouveau pratiquant et majeur / l'adhérent est dans l'année de ses 30 ans / 35 ans / 40 ans /... (Tous les 5 ans à partir de 30 ans).

*Electrocardiogramme conseillé à partir de 30 ans.*

**Tarif** : licence (46) + cotisation annuelle (104) = **150 euros (possible en 3x : 50+50+50).**

