



NOUVEAU. TAISO PILATES, TAISO ABDOS FESSIERS

Histoire

A l'origine le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou jujitsu dans le cadre de leur entraînement. Tai-So en japonais veut dire : préparation du corps.

Aujourd'hui cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme puisque certains cours représentent une approche de renforcement musculaire, abdos-fessiers, étirements sans aucun danger de blessure avec une progression adaptée.

«Le bien-être, la santé, l'amélioration et la conservation de ses capacités physiques sont des besoins pour tous».

Pour répondre à cette attente, Le dojo Boccassien a mis en place cette saison des cours le lundi matin de 9:15 à 11:15 et le Mardi de 17h 00 à 19 h 00.(d'autres horaires pourront être créés en fonction des demandes). Recommandé pour les adultes et les adolescents (féminins et masculins), enseignés par Joy Wagner et Silene Ginesy coachs sportifs et professeurs de fitness diplômés d'État et fédéraux, les exercices proposés sont adaptés, variés et progressifs. Alors vous n'êtes pas très sportive ? Pas de problème : notre programme est simplissime. Alors, même débutante, enfiler une tenue confortable et consacrez 2 heures en semaine, à votre corps

L'objectif est d'améliorer les qualités physiques et musculaires par un développement harmonieux de tout le corps.

Cette pratique régulière prodiguée dans un cadre agréable, confortable et dans une ambiance conviviale, peut être un plus dans la qualité de vie au quotidien. L'activité se déroule sur le tatami du Dojo Boccassien , 11 rue Léon Goyet 06150 Cannes La Bocca.

Renseignements sur place à partir du 26 Aout tous les jours de 17 à 20 h ou contact au :
09 70 44 85 72 Dojo.Boccassien@gmail.com