La Nouvelle République
Jeudi 22 septembre 2011

Reprise de la gymnastique douce (taïso)

Depuis lundi 12 septembre, les cours de taïso ont repris au dojo des Hautes-Varennes, à Monts.

Le taïso est une gymnastique douce d'entretien et de remise en forme à base d'étirements et de renforcement musculaire. Idéal pour reprendre le sport après une longue période d'inactivité, il permet de retrouver souplesse, endurance et tonicité musculaire. Le taïso aide également à entretenir son corps tout en douceur et peut être pratiqué comme complément d'un autre sport.

Les cours se déroulent chaque lundi et mercredi, de 19 h 45 à 21 h, au dojo des Hautes-Varennes, avec des cours d'essais gratuits tout le mois de septembre.

Renseignements complémentaires : tél. 06.14.25.67.49. www.as-monts-judo-jujitsu.fr

Quelques adeptes du taïso.