

Taïso

Présentation : Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.



TAÏSO

Entretien physique, Gymnastique
et Renforcement Musculaire

Activité qui se pratique : Extérieur

Intérieur

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.