ARTS MARTIAUX COLMAR

Dojo Camille Sée
40 avenue de l'Europe
68000 COLMAR

体操
TAÏSO

Bienvenue sur nos tatamis !

Le Taïso (préparation du corps en japonais) est un échauffement musculaire.
Il s'agit de séances accessibles à tous y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un art martial.
Ni chute, ni coup ou action violente, ce qui rend l'activité accessible et attrayante pour toutes les catégories d'âge.

Le bien-être aux Arts Martiaux de Colmar

www.amcolmar.fr

体操

TAÏSO

Relaxation
Assouplissement
Amélioration de l'équilibre
Renforcement musculaire
Entretien cardio-respiratoire
Amélioration de l'endurance
Amélioration des capacités psychomotrices
Amélioration de la coordination générale des membres

De la relaxation à l'assouplissement, en passant par l'endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active.

Après un échauffement de quelques minutes (course autour du tatami, petits sauts…) au programme : exercices de renforcement musculaire, gainage actif, étirements…
Vous travaillerez vos abdos ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes.
Le but étant d'obtenir plus d'endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques dans une atmosphère joyeuse et une bonne ambiance : on ne travaille pas dans la douleur mais dans la bonne humeur !

Les exercices sont conduits à votre rythme avec un professeur qualifié qui saura vous accompagner.
Il n'y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être en fin de séance.
Dépense d'énergie et calories brûlées : une saine stimulation physique et mobilisation de ses ressources.

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux que l'on utilise chaque jour.
Cette mémoire est activée sur le tatami grâce à différents exercices en circuit training ou par atelier.

www.amcolmar.fr