

Envie de sport ?

entre midi et 14h



LE TAÏSO

c'est ce qu'il me faut !

*Une discipline complète qui
associe cardio, équilibre et
coordination, renfort
musculaire, relaxation,
assouplissement,
souffle et conscience.*

Au dojo du Vigneau
proche d'**Atlantis**
à Saint Herblain

SHIN DOJO



www.shindojo.fr



Mais au fait, c'est quoi le Taïso ?

Le Taïso, qui signifie «préparation du corps» en japonais, se pratique sur un tatami. Sans être un art martial, il permet d'entretenir son corps, de garder la forme de façon conviviale avec des exercices adaptés et ludiques.

Alternant renforcement musculaire, assouplissements et relaxation, le Taïso est adapté à toutes et à tous à partir de 16 ans.

Les horaires

mardi & jeudi midi

- de 12h30 à 13h15
- de 13h15 à 14h00

mardi soir

- de 18h45 à 19h45

vendredi soir

- de 19h00 à 20h00

Le lieu

Dojo du Vigneau

Arrêt Frachon - Ligne 1
Bd Salvador-Allende
44800 Saint Herblain

Le prix

120 € pour l'année

Et je viens quand je veux et
autant de fois que je veux !

Renseignements

Tél : 07.82.08.94.86

Mail : president@shindojo.fr / Site : shindojo.fr

SHIN DOJO HERBLINOIS

Judo - Jujitsu - Taïso

Carré des Services – 15 rue d'Arras - 44800 SAINT- HERBLAIN

SIRET : 52532027100014 – Agrément Jeunesse et Sport : 44 S 1822 – FFJDA : 440250

SHIN DOJO

