

NOUVEAUTE DANS NOTRE CLUB **LE TAISO**

DEUX ASPECTS COMPLEMENTAIRES :

- ✚ Perte de poids, renforcement musculaire, assouplissements, renforcement postural, évacuation du stress, cardio-training, accompagnement au training.

Préparation du corps et régénération du potentiel physique sont les deux objectifs principaux abordés au cours de nos séances grâce à une méthode évolutive d'éducation physique personnalisée.

Notre préoccupation est d'utiliser un répertoire d'exercice progressif visant à améliorer el potentiel physique de chacun afin que vous puissiez vous exprimer de plus en plus efficacement dans votre quotidien.

- ✚ Préparation physique spécifique aux arts martiaux et sport de combats « **avant de devenir un champion il faut d'abord devenir un athlète** »

Etre un athlète n'a rien à voir avec des abdominaux saillants et des pectoraux gonflés avec la pec-machine !!!

Etre un athlète c'est développer toutes les qualités fonctionnelles pour être performant : force, puissance, endurance, souplesse, agilité, coordination et mental.

Les athlètes d'antan n'avaient pas à cet armement technologique et pourtant certaines de leur performance laisse encore songeur aujourd'hui...