

**Section:** TAISO

**Age:** à partir de 16 ans

**Période / Lieu / Horaires :**

Les mardis de 12h15 à 13h15 au Dojo du Complexe du Baron (patinoire), Place du Baron.

**Date de démarrage de la section:**

- Tous les mardis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les mardis du 15 septembre 2020 au 15 juin 2021.

**Description des activités proposées :**

Le Taïso (préparation du corps en japonais) nommait les activités complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo. Il est axé sur la culture et l'entretien physique. Les exercices favorisent le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre et la relaxation.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Tenue de sport

**Contacts :**

**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable :** Sébastien TRIAU

**Encadrement :** Educateur USO judo