

**Section : TAISO****Age : à partir de 16 ans****Période / Lieu / Horaires :**

- Le samedi 9h30-10h30
- Dojo Jean-Jacques Rousseau  
Rue Fernand Pelloutier  
45000 ORLEANS

**Date de démarrage & de fin de la section:**

- Les samedis du 16 septembre 2023 au 29 juin 2024.

**Description des activités proposées :**

Ouvert à toutes et tous, le Taïso est un mélange de renforcement et préparation physique, de remise en forme et de stretching. Idéal pour perdre du poids et garder la forme, il permet de développer son système musculaire, la maîtrise de ses gestes et sa souplesse. Une pratique plaisir, une approche adaptée et ludique du rapport au corps, le tout dans une ambiance conviviale, le Taïso à tout pour vous plaire !

Nous disposons également d'un sauna et de matériel de musculation et de renforcement.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Tenue de sport

**Contacts :****Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91**✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur de l'USO-JUDO**