

Le Taïso, c'est, en japonais, la préparation du corps. Chaque jour, des millions de Japonais de tous âges le pratiquent en musique. **Le Taïso-santé** est particulièrement adapté aux séniors et malades chroniques.

Vous souhaitez

- retrouver votre forme, votre souplesse, votre coordination
- parfaire votre équilibre et prévenir les chutes
- le tout en douceur et avec le sourire ?

Séance découverte gratuite
le 3 novembre à 10h
Salle Kéruzen 1



Educatrice sportive diplômée d'Etat, je suis agréée Sport-Santé par l'ARS (agence régionale de santé) Bretagne

Le Taïso-santé arrive à Saint-Gildas !

Le Taïso, une méthode japonaise de préparation physique douce adaptée à tous les âges



Catherine

06 69 49 69 02

taisosante56@gmail.com

Désormais à Saint-Gildas-de-Rhuys

Chaque **mardi**, sauf vacances scolaires, à **10h**, salle **Kéruzen 1** (près de la mairie).

Tarif :

- Adhésion à l'association Loisirs et Sports (20 €/an)

-Et règlement direct à l'éducatrice : 215 € pour la période novembre 2026-juin 2027

Le matériel ?

Il est très simple :

Une tenue confortable

Une paire de chaussures non glissantes (de sport)

Un tapis de gymnastique un peu épais

Deux petites bouteilles d'eau (pour s'hydrater....et travailler!)

Votre sourire !



Première séance*
(8€) **sans engagement**,
déduite de la
cotisation

*hormis le 3/11/2026, gratuit

Catherine

06 69 49 69 02

taisossante56@gmail.com