



Cette discipline fédérale, sans coup ni chute, met l'accent sur la préparation du corps, le renforcement musculaire, l'amélioration des capacités physiques (cardio-respiratoire, souplesse, bien-être...) sans oublier la relaxation.

Discipline idéale pour les personnes (femmes et hommes) qui souhaitent se remettre au sport ou qui veulent entretenir leur forme physique.

Dispensés en musique, les cours sont adaptés à chacun de 15 ans à... sans limite d'âge...

Venez découvrir le Tai so à LONGVIC dans un cadre sportif adapté à chacun et dans une ambiance super conviviale, en toute simplicité.

***Tous nos cours sont dispensés
Par un Professeur diplômé, 4^e Dan***