



# TAÏSO

## Venez découvrir le taïso

Le taïso ça sert à quoi ?

A se renforcer musculairement

A améliorer sa respiration

A travailler l'assouplissement  
et la relaxation

A améliorer l'équilibre

**Profitez de 2 séances d'essai**

**Lundi 10h15 à 11h15**

**Complexe multisports  
" La Milliaire "**

**Jeudi de 20h à 21h**

**Sur un autre site**

**Complexe Multisports" La Milliaire "**

**71 rue Paul Albert Thionville**

Site Internet : [judoclubthionville.com](http://judoclubthionville.com)

ou sur 

Pour tous renseignements : 06 10 62 62 02 ou 06 13 03 42 84