

## Compte-rendu de la commission Taïso pour la saison 2020 - 2021



QUE DIRE DE CETTE SAISON 2020 – 2021 :

Malheureusement, la commission Taïso, n'a pu mettre en place, aucun entraînement départemental.

Et pour cause, DOJO fermés, complexes sportifs fermés, interdiction de se réunir en intérieur, comme en extérieur.

Pour rappel, depuis sa création en 2016, la commission Taïso ne réunit pas moins de 30 à 40 personnes par entraînement, dans une ambiance et une convivialité toujours au rendez-vous.

Nous restons confiants pour la saison à venir.

### Le Taïso a pour objectifs :

- **De renforcer le système musculaire,**
- **D'augmenter le système cardio-vasculaire,**
- **D'améliorer la maîtrise des gestes,**
- **D'augmenter la souplesse,**
- **D'apprendre à se relaxer.**

N'hésitez pas, par le biais du Comité Départemental du Pas-de-Calais, à nous contacter dès maintenant, pour la saison prochaine.

### ***La commission Taïso se compose de :***

Etienne DENEUX : Responsable, Valérie DECROIX, Franck CANIVET, Xavier BARBIER, Membres.