

COMPTE-RENDU DE LA COMMISSION TAÏSO POUR LA SAISON 2021-2022

Cette saison la commission Taïso s'est déplacée dans trois clubs :

Saint Laurent Blangy le 28 novembre 2021

Lapugnoy le 19 décembre 2021

Racquinghem le 16 avril 2022

Chaque entrainement organisé par le comité départemental du Pas-de-Calais réunit pas moins de 30 à 40 personnes, dans une ambiance et une convivialité toujours au rendez-vous.

Le Taïso a pour objectifs :

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



N'hésitez pas, par l 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.

