COMPTE-RENDU DE LA COMMISSION TAÏSO POUIR LA SAISON 2022-2023

Cette saison la commission Taïso s'est déplacée dans un club :

- Saint Laurent Blangy le 20 novembre 2022

Cet entrainement organisé par le comité départemental du Pas-de-Calais a réuni 25 personnes.

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

Nous avons rencontré, des problèmes d'organisation, notamment sur la programmation des dates d'intervention.

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.