

# Taïso Event # 1

JCB

## Samedi 8 Avril 2023

# Rassemblement Taïso-Fit

➔ Pour Qui ? Pour des Sportifs, pratiquants ou débutants au Taïso.

🕒 Durée de la séance : 9h30 à 11h30.

🔄 Quel Niveau ? Rythme modéré a soutenu selon les exercices.

😊 Encadrement : Par des Profs de Taïso du 74.

🌸 Equipement : Tenue de sport adaptée aux mouvements, serviette de bain, bouteille d'eau.

- Pré-inscription conseillée avant le 1<sup>er</sup> avril, via fichier excel adressé à votre Club.
- Renseignements : 06 19 69 44 46 – [judoclubbonneville@gmail.com](mailto:judoclubbonneville@gmail.com)



## 9h - Gymnase Pierre Faillon - Bonneville

