

■ JUDO

SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE. La Mam a accueilli un stage départemental de taïso

Samedi 23 novembre, un stage départemental de taïso était organisé dans l'enceinte de la Maison des activités multidisciplinaires.

Préparation du corps. Voilà la signification française du mot japonais taïso. Cette discipline très en vogue consiste en une méthode de renforcement musculaire, de gainage et d'assouplissement, inspirée de la préparation physique suivie par les judokas.

Samedi 23 novembre, un stage départemental dédié à

cette pratique était organisé sur le dojo de la Maison des activités multidisciplinaires (Mam) de Saint-Orens-de-Gameville.

Cet événement a connu un beau succès en réunissant des participants venus de toute la Haute-Garonne. Le club local du Budokan judo Saint-Orens était bien sûr particulièrement bien représenté lors de ce stage.

Deux autres stages de taïso sont d'ores et déjà prévus au cours de l'année 2020. Un cours est aussi organisé chaque mardi soir à la Mam, dans le cadre des activités hebdomadaires du club de judo de Saint-Orens.



Les adhérents du Budokan judo Saint-Orens ayant participé à ce stage de taïso.