



COURS DE TAÏSO

En partenariat avec le Judo Club Étoile du Payré

À PARTIR DU



8 SEPTEMBRE 2026



MARDI

16h00 – 17h00



JEUDI

10h00 – 11h00



Dans la Salle de Judo
du complexe sportif Madoreau
à Jard/mer



LE TAÏSO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce nom signifie “préparation du corps” en japonais.
Pas de lutte, pas de chute : les séances se déroulent sur tatami”.
Activité ludique et adaptée à tous les âges, femmes et hommes.
Programme complet basé sur le renforcement musculaire,
l’assouplissement, les habiletés motrices, l’équilibre,
la coordination, la locomotion et la détente.

On fait travailler le cœur, on améliore l’endurance, le souffle,
la souplesse, l’équilibre et la coordination.

Atelier encadré par Aurélie RATTÉ, diplômée d’État.



Première séance gratuite pour les non initiés.

* Tapis épais servant à la pratique des arts martiaux

INSCRIPTIONS



NOM



PRÉNOM



DATE DE NAISSANCE / /



ADRESSE POSTALE



E-MAIL



TÉLÉPHONE

Je m’inscris aux cours de TAÏSO proposés par JARD ACCUEIL en partenariat avec le JUDO CLUB ÉTOILE DU PAYRÉ.

Ci-joint(s) :



Un chèque de 180 €
à l’ordre du JUDO CLUB ÉTOILE DU PAYRÉ



Deux chèques :
• 1er chèque de 116 € (comprenant l’assurance obligatoire 46 €*)
• 2^{ème} chèque de 64 €



COTISATION TAÏSO

180 € POUR LA SAISON 2026 / 2027

(DE SEPTEMBRE 2026 À JUIN 2027 –
HORS VACANCES SCOLAIRES DE LA ZONE)

Paiement par chèques à l’ordre du
JUDO CLUB ÉTOILE DU PAYRÉ



ADHÉSION À JARD ACCUEIL

13 € POUR L’ANNÉE 2027

Obligatoire (valable pour toutes les activités
proposées par l’association)

Règlement possible au moment de l’inscription
par chèque ou virement.



Certificat médical obligatoire (validité 3 ans)



Bulletin et règlement à retourner à :
ASSOCIATION JARD ACCUEIL
18 bis chemin du Rayon – 85520 JARD SUR MER
ou à remettre lors d’un cours.