

# LES TARIFS

PÉRIODE	BOULONNAIS	NON BOULONNAIS
<b>COTISATION TAÏSO BIEN-ÊTRE ET SANTÉ À PARTIR DE 18 ANS</b>		
À PARTIR DE SEPTEMBRE	250 €	280 €
À PARTIR DE JANVIER	210 €	240 €
À PARTIR DE MARS OU POUR 1 TRIMESTRE	170 €	200 €
LICENCE	40 €	
<i>Montant total de l'inscription : cotisation + licence</i>		

## ATTENTION

### Annulation et remboursement :

La cotisation et la licence restent acquises à l'Association pour l'année en cours, soit du 1<sup>er</sup> septembre 2020 au 30 juin 2021.

**Elles ne peuvent, en aucun cas, donner lieu en cours d'année à des remboursements et ne peut être calculée au prorata temporis.**

## ESPACE FORUM

1674 RUE DU VIEUX  
PONT DE SÈVRES  
92100 BOULOGNE



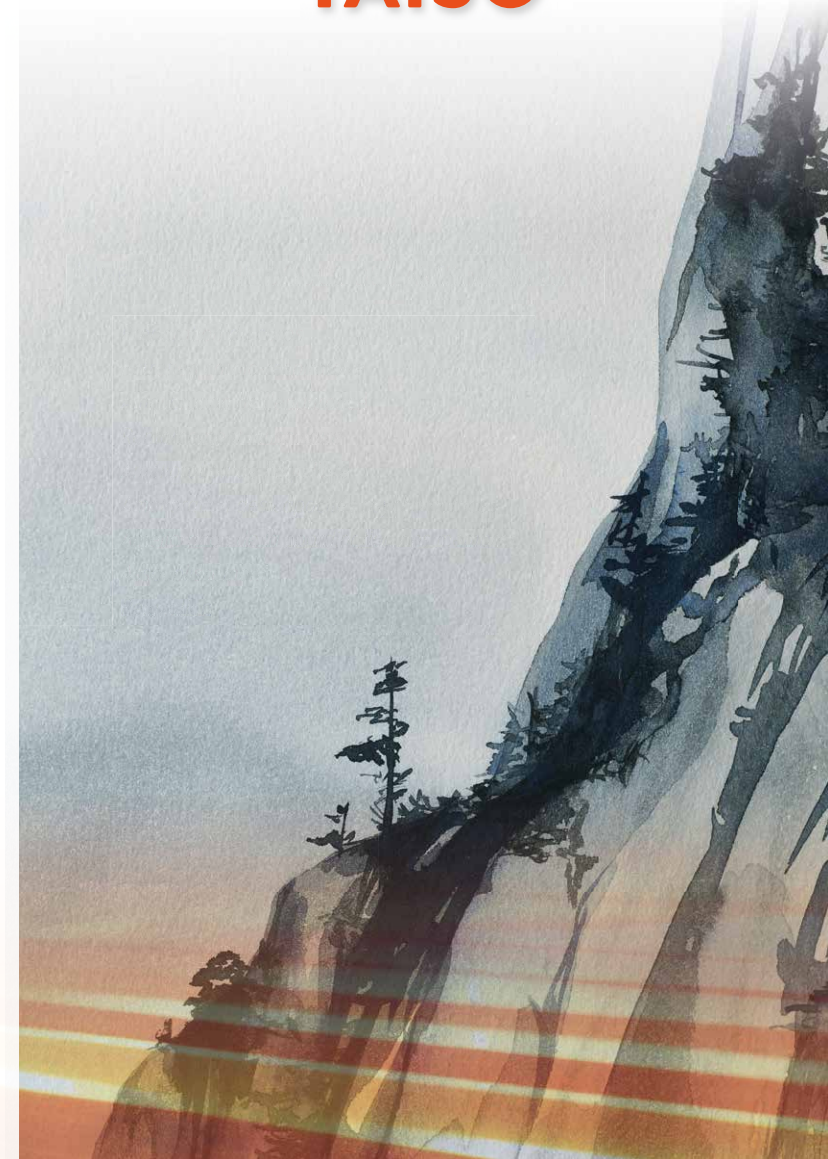
## ACBB OMNISPORTS

10, rue Liot - 92100 Boulogne-Billancourt  
Tél. : 01 41 10 25 30 - Email : club@acbb.fr  
www.acbb.fr

2020-2021

# TAÏSO

AÏKIDO  
 ATHLÉTISME  
 AVIRON  
 BADMINTON  
 BASKET - ÉCOLE DE BASKET  
 CANOË-KAYAK  
 CYCLISME  
 CYCLOTOURISME  
 DANSE SPORTIVE  
 ÉDUCATION PHYSIQUE  
 ÉQUITATION  
 ESCRIME  
 FOOTBALL  
 GYMNASTIQUE BABY  
 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE  
 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE  
 GYMNASTIQUE FITNESS  
 HANDBALL  
 HOCKEY SUR GAZON  
 HOCKEY SUR GLACE  
 JUDO - ÉCOLE DE JUDO  
 JUDO ENFANTS - BABY JUDO  
 KARATÉ - KARATÉ ENFANTS  
 KENDO  
 MUSCULATION WELLNESS  
 NAGINATA  
 NATATION  
 PÊCHES SPORTIVES  
 PÉTANQUE  
 PLONGÉE SOUS-MARINE  
 PONEY  
 RUGBY  
 SAVATÉ - BOXE FRANÇAISE  
 SPORT BOULES  
 SPORTS DE GLACE  
 STAND UP PADDLE  
 TAI CHI CHUAN & QI GONG  
**TAÏSO**  
 TENNIS DE TABLE  
 TIR À L'ARC  
 TRIATHLON  
 VOLLEY-BALL  
 VO-VIETNAM  
 YOGA



# COMMENT S'INSCRIRE ?

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pré-inscription en ligne à partir de juin 2020 sur [www.acbbjudo.com](http://www.acbbjudo.com). Pour finaliser votre inscription, votre dossier doit être déposé au secrétariat.

La permanence de l'ACBB JUDO & D.A pour le dépôt des dossiers est située à :

**Espace Forum**  
**1674 rue du Vieux Pont de Sèvres**  
**92100 Boulogne-Billancourt** (aux jours et horaires suivants)

### Documents à fournir :

- **Feuille d'adhésion remplie et signée**
- **Règlement par chèque, espèces, pass 92, coupons sports, chèques vacances...**
- **Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois** autorisant la pratique du Taïso. Aucun adulte ne sera admis sur le tapis sans certificat médical valide.
- **Le règlement de l'inscription**

**TOUT DOSSIER INCOMPLET INTERDIT FORMELLEMENT DE MONTER SUR LES TATAMIS APRÈS ENREGISTREMENT DU DOSSIER D'INSCRIPTION, L'ADHÉSION EST DÉFINITIVE**

## RENSEIGNEMENTS

### REPRISE DES COURS

### ATTENTION

**MARDI - MERCREDI - JEUDI** : Espace Forum de 14h30 à 18h00

**Lundi 14 septembre 2020**

Seuls les **dossiers complets** seront pris en compte.

## CONTACT

**ACBB judo & DA - secrétariat**  
ESPACE FORUM - 1674 rue du Vieux Pont de Sèvres  
92100 Boulogne-Billancourt

Tél. : 01 46 08 19 24

[www.acbbjudo.com](http://www.acbbjudo.com)

E-mail : [acbbjudo92100@gmail.com](mailto:acbbjudo92100@gmail.com)

[www.facebook.com/ACBB-judo](https://www.facebook.com/ACBB-judo)

# OÙ ET QUAND PRATIQUER ?



## ESPACE FORUM - DOJO JEAN-LUC ROUGÉ

1674, rue du Vieux Pont de Sèvres, 92100 Boulogne-Billancourt

### PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

#### ENTRAÎNEMENT

**LUNDI**

**12h30 à 13h30**

**ESPACE FORUM**

Le Taïso (préparation du corps en japonais) est un sport d'origine japonaise. Souvent pratiqué dans un dojo, vêtu d'un judogi ou d'un kimono plus léger, parfois simplement en tenue sportive. À l'origine, le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement.

De nos jours, cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire puisque certains cours de Taïso représentent une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jujitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté). Les exercices du Taïso sont variés, progressifs, adaptés, en solo ou en duo et pratiqués sur un tatami.

Entretien cardio-respiratoire

Amélioration de l'endurance

Renforcement musculaire

Amélioration de l'équilibre

Amélioration des capacités psychomotrices

Amélioration de la coordination générale des membres

Assouplissement

Relaxation

Ils permettent de lutter contre la sédentarité, le surpoids, de prévenir les chutes et faciliter la vie active.