

LES TARIFS

PÉRIODE	BOULONNAIS	NON BOULONNAIS
COTISATION TAÏSO BIEN-ÊTRE ET SANTÉ À PARTIR DE 18 ANS		
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^{er} septembre 2021 au 30 juin 2022.

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

2021-2022

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 2021 sur 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

ATTENTION

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

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

E-mail : acbbjudo92100@gmail.com

www.acbbjudo.com

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.