



Taïso Fit

POUR ELLES,
POUR VOUS,
POUR VOTRE
BIEN-ÊTRE !

Reprendre le sport en douceur

Bouger • Respirer • Se sentir bien

Une ambiance
chaleureuse
et bienveillante
où chacune
avance à son
rythme !

Premier
cours
découverte
offert !



**ACCESSIBLE
À TOUTES**

Peu importe l'âge
ou la condition
physique



**DÉBUTANTS
BIENVENUS**

Reprise du sport
en douceur,
sans compétition



**SPORT SANTÉ
& BIEN-ÊTRE**

Renforcement doux,
mobilité, souplesse
et équilibre



**GESTION DU STRESS
& ÉNERGIE**

Respiration, détente
et meilleure confiance
en soi



**AMBIANCE
CONVIVIALE**

Un groupe sympa
et motivant pour
se faire du bien !



OÙ ?

15 rue du Château
95170
Deuil-la-Barre



QUAND ?

**Samedi
16h - 17h**



Envie d'essayer ?

Venez découvrir un cours
dans une ambiance
détendue et bienveillante !

Bougez pour vous, avec plaisir et simplicité !



**INFOS & INSCRIPTIONS
0698901804**



Suivez-nous sur Facebook
Budokan Deuil-la-Barre



Inscriptions saison 2026-2027

Scannez le QR code ou rendez-vous sur :

budokan-academy.com/saison/taiso