



## TAO (ART CLASSIQUE DU TAO)

Président : BRUNO BERTRAND

Adresse de l'association : MAIRIE DE DONZÈRE - 10 RUE FRÉDÉRIC MISTRAL - 26290 DONZÈRE

Téléphone(s) : 04 75 90 88 14 - 06 32 18 41 10

E-mail : BRUNOBERTRAND26@WANADOO.FR

Site internet : WWW.ARTCLASSIQUETAO.COM

Lieu d'activités de l'association : HALLE DES SPORTS - 255 AV. PIERRE DE COUBERTIN /  
PARC DE LA CHOCOLATERIE

### Descriptif :

L'association a été créée en 1996 à Donzère. Elle propose des activités de bien-être et de santé. Les cours sont destinés aux adultes même au grand âge.

Activités proposées : Qi-Gong (gymnastique de santé chinoise), Gym Ruffier, Yoga Irano-Egyptien, abdominaux méthode du Dr Bernadette de Gasquet, stretching global actif, posturologie, respiration anti-stress et haute performance (Spironess), récupération / Libération des tensions avec la « Poutre » de relaxation. Entraînement TRX (Navy Seal), Pilate - Posturologie Pratique

Cours - Stage - Mini Stage

Cotisation variable selon les activités

Publics : Adultes (enfants possible mais accompagnés par un parent)

Compétitions obligatoires : NON

Certificat médical obligatoire : OUI