



TAO (ART CLASSIQUE DU TAO)

Président : BRUNO BERTRAND

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

Téléphone(s) : 06 32 18 41 10

E-mail : BRUNOBERTRAND26@WANADOO.FR - TAO-DONZERE@PROTONMAIL.COM

Site internet : WWW.ARTCLASSIQUETAO.COM

 Page Facebook : TAO-DONZERE

Lieu d'activités de l'association : HALLE DES SPORTS / 255 AV. PIERRE DE COUBERTIN
ESPACE AIGUEBELLE - SALLES DE BOXE ET DE CONFÉRENCE / 145 RUE 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 : Gymnastique de Santé et Longévité Chinoise (QI gong)

Gainage - Abdominaux Périné (Méthode du Dr Bernadette de Gasquet)

Mobilité et Renforcement Musculaire (Méthode du Dr J.E. Ruffier)

Anti-stress et amélioration important VO2 MAX (SPIRONESS)

Stretching Global Actif (Méthode PHE SOUCHARD)

Réspiration résiliente avec le berceau vertébral (Méthode J.M. OBLÉD)

TRX (Total resistance Exercise) conçu par un militaire qui désirait rester en forme avec un matériel minimal dans un espace limité, qu'il pouvait emporter partout

Séances : Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi - Mini-stage récupérer la forme le 3^{ème} samedi chaque mois - stages à thèmes dans l'année. Cotisations selon activités

Public : adultes (adolescents possible mais accompagnés par un parent)

Compétitions obligatoires : AUCUNE

Certificat médical obligatoire : NON