

Amicale laïque de Cachan (ALC) - Section Taïso

(<https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-taïso/>)

Arts martiaux

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Courriel : contact@alc-cachan.fr

Site internet : <https://alc-cachan.fr/taïso>

Créée en 1960, l'ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

Le taïso, ou « gym japonaise », permet un renforcement général du corps. L'entretien cardiorespiratoire, le renforcement musculaire, les assouplissements et la relaxation font de cette pratique une activité complète. Le cours proposé par l'ALC se déroule dans une ambiance conviviale et chaleureuse, le mercredi en début de soirée. Il s'adresse aux adultes et aux adolescents, à partir de 15 ans.