

> Toutes les communes > Plouescat

# Dojo Plouescatais. Séances estivales de taïso

Publié le 18 août 2019 à 11h02

VOIR LES COMMENTAIRES



Les vacances de Sébastien Le Meaux (en noir au 1er plan) ne sont jamais tout à fait des vacances. Licencié au Dojo Plouescatais mais exerçant à Tours, passionné d'arts martiaux et de sports extrêmes, il a entraîné plusieurs pratiquants de Taïso du club lors de trois séances estivales en plein air.

Le Taïso est une pratique mise au programme du [Dojo Plouescatais](#) depuis déjà plusieurs années. Il s'agit de séances « cardio » et de renforcement musculaire destinées à l'origine à la préparation des compétitions (à partir de l'âge de 10 ans), mais proposées aussi pour toute personne désirant se remettre en forme.

Mardi 13 août, 12 pratiquants habituels en salle dans l'année, se sont retrouvés pour une troisième séance estivale en plein air, encadrée par Sébastien Le Meaux. Ce dernier, licencié à Plouescat, champion handisport de judo, et adepte de sports extrêmes, est éducateur sportif à Tours, diplômé d'état pour plusieurs arts martiaux et préparateur sportif. Au cours des séances, Sébastien Le Meaux a proposé aux sportifs des exercices variés, au rythme de chacun. « On maudit le prof, mais on en redemande ! » ont-ils commenté dans la bonne humeur.

Reprise des entraînements du [Dojo Plouescatais](#), mercredi 11 septembre, et des cours de taïso tous les jeudis de 20 h à 21 h à partir du 12 septembre.

## Pratique

Renseignements et inscriptions [dojoplouescatais.fr](http://dojoplouescatais.fr) ou 06 31 66 66 92.

Retrouvez **plus d'articles**

[Sport](#)   [Taïso](#)   [Dojo Plouescatais](#)