
AIKIDO

COMPLEXE SPORTIF DU VAL ST PIERRE

COURS ADULTES ET ADOLESCENTS

MARDI 19H - 21H30

VENDREDI 20H45 - 22H15

道

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique.

3 rue de Metz, 57245 Jury 06 80 08 68 57 shobuaikido.weebly.com

Aïkido

L'Aïkido est une discipline martiale exempte de compétition et peut être pratiqué par tous : hommes et femmes, jeunes et moins jeunes ; chacun évoluant en fonction de ses capacités et de son implication personnelle.

Les mouvements efficaces, effectués sans agressivité et sans heurts, s'harmonisent avec l'attaque de l'agresseur qu'ils visent à contrôler plutôt qu'à détruire.

L'Aïkido développe la rapidité, la souplesse et améliore la santé.

L'Aïkido comprend des exercices respiratoires issus du Qi-Gong, des étirements et assouplissements, des automassages.

La pratique développe la stabilité du mental par la concentration sur la respiration et la circulation de l'énergie interne.

Que vous soyez en quête d'une activité physique, d'un art martial, d'une voie spirituelle ou d'une simple adhésion à un groupe, venez pratiquer avec nous dans une ambiance et un cadre sympathiques.

Renseignements au 06 80 08 68 57.