AIKIDO / journées portes ouvertes

Du 2 au 17 mars 2024

Journée internationale des droits des femmes des droits des femmes.
Les hommes sont également les bienvenus !

Journées portes ouvertes : à cette occasion l'association AÏKIDO-ADAMOIS vous propose des cours gratuitement et accessibles à TOUS.

L’AIKIDO est une discipline martiale japonaise:

- Il apporte la confiance en soi et la maîtrise de ses émotions, le relâchement et la paix intérieure.
- Il apporte santé et bien-être dans la vie quotidienne.
- Il est un Art de vivre, une philosophie dépassant la violence, détachée de la compétition.
- Ces techniques visent au contrôle de l’adversaire et l’amènent à la chute et/ou à l’immobilisation.
- Il s’agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l’adversaire et de les utiliser sans Entrer en opposition avec eux.
- Une telle pratique est donc accessible à tous, hommes ou femmes,adultes, enfants, seniors Vétérans et seniors débutants.

Coordonnées

Centre sportif Amélie Mauresmo
1 allée du Docteur Jean Cailleux
95290
L'Isle-Adam
Liens utiles
aikido adamois
Contact

contact@aikido-adamois.fr
06 02 37 24 21