

**Art martial japonais**

**Techniques de défense**

**Activité physique complète**

**Maitrise de soi**

**Bien-être mental**

**Pas de compétition**

**Rigueur et discipline**

**Détente et convivialité**

**Accessible à tous.**

**Cela vous tente ?...**



合気道

# AIKIDO

Venez essayer 2 ou 3 séances gratuites sur  
présentation d'un certificat médical de non contre-  
indication délivré par un médecin (reprise des cours  
le 6 septembre 2016)

**DOJO DES ROCHETTES**

**101 rue du colonel de Castelnaud**

**39000 LONS LE SAUNIER**

Entraînements adultes le mardi 18h45/20h45  
et jeudi 19h30/20h45 + cours anciens 20h45/22h00  
Entraînements enfants/ados le mercredi  
6/11 ans 14h30/15h30 et 11/16 ans 15h45/17h00

**Infos sur notre site :**

**AIKIDOLONS.COM**

**A très bientôt !**

IPNS

