

Infos sur

AIKIDOLONS.COM



DOJO DEPARTEMENTAL DE LONS

RUE DU COLONEL DE CASTELJAU

ENTRAINEMENTS:

ADULTES MARDI à 18H45

ET JEUDI à 19H30

MERCREDI enfants / ados à partir

de 14 h 30



AIKIDO

Cette discipline martiale japonaise vous permet de prendre conscience de vos faiblesses, de trouver le bien-être physique et mental dans une ambiance alliant détente et convivialité, rigueur et discipline en suivant les conseils de professeurs reconnus, expérimentés et diplômés.

Vous apprenez des techniques de défense, d'attaque et le travail des armes en pratiquant avec des personnes de tous niveaux, sans catégorie de sexe, de poids, d'âge ou de grade.

Il n'y a pas de compétition mais un chemin que chacun effectue à son rythme pour son épanouissement personnel !

Essayez , insistez, progressez et vous saurez !

IPNS

合気道

