

# AIKIDO



Venez découvrir un véritable ART MARTIAL où vous trouverez comment développer:

- \* maîtrise de soi, confiance
- \* bien-être physique et mental
- \* techniques de défense/ travail avec armes
- \* développement personnel (pas de compétition)



Venez essayer librement pendant une ou deux séances (sur présentation impérative d'un certificat médical de non contre-indication) pour vous initier à cette discipline

Dojo DEPARTEMENTAL - 101 rue du cl de Castelnaud - à LONS LE SAUNIER

Les mardis à 18 h 45 et jeudis à 19 h 30 pour les adultes  
Les mercredis enfants/ados à partir de 14h30

+ d'infos sur :

**aikidolons.com**

# AIKIDO



Venez découvrir un véritable ART MARTIAL où vous trouverez comment développer:

- \* maîtrise de soi, confiance
- \* bien-être physique et mental
- \* techniques de défense/ travail avec armes
- \* développement personnel (pas de compétition)



Venez essayer librement pendant une ou deux séances (sur présentation impérative d'un certificat médical de non contre-indication) pour vous initier à cette discipline

Dojo DEPARTEMENTAL - 101 rue du cl de Castelnaud - à LONS LE SAUNIER

Les mardis à 18 h 45 et jeudis à 19 h 30 pour les adultes  
Les mercredis enfants/ados à partir de 14h30

+ d'infos sur :

**aikidolons.com**

# AIKIDO



Venez découvrir un véritable ART MARTIAL où vous trouverez comment développer:

- \* maîtrise de soi, confiance
- \* bien-être physique et mental
- \* techniques de défense/ travail avec armes
- \* développement personnel (pas de compétition)



Venez essayer librement pendant une ou deux séances (sur présentation impérative d'un certificat médical de non contre-indication) pour vous initier à cette discipline

Dojo DEPARTEMENTAL - 101 rue du cl de Castelnaud - à LONS LE SAUNIER

Les mardis à 18 h 45 et jeudis à 19 h 30 pour les adultes  
Les mercredis enfants/ados à partir de 14h30

+ d'infos sur :

**aikidolons.com**

# AIKIDO



Venez découvrir un véritable ART MARTIAL où vous trouverez comment développer:

- \* maîtrise de soi, confiance
- \* bien-être physique et mental
- \* techniques de défense/ travail avec armes
- \* développement personnel (pas de compétition)



Venez essayer librement pendant une ou deux séances (sur présentation impérative d'un certificat médical de non contre-indication) pour vous initier à cette discipline

Dojo DEPARTEMENTAL - 101 rue du cl de Castelnaud - à LONS LE SAUNIER

Les mardis à 18 h 45 et jeudis à 19 h 30 pour les adultes  
Les mercredis enfants/ados à partir de 14h30

+ d'infos sur :

**aikidolons.com**