

THURINS AÏKIDO CLUB

AÏKIDO

ENFANTS-ADULTES-ADOLESCENTS Samedi 10h30-12h00



Souplesse, rondeur, efficacité, énergie, harmonie... quelques termes pour parler de cette pratique qui prend peu à peu son envol à la MJC.

Des cours dynamiques, une ambiance conviviale, sourire et respect du partenaire, soucis du détail pour rechercher l'efficacité.

On apprend à accepter ce qui se passe, à s'entraider, à guider l'autre (en harmonie), à chuter pour ne pas se blesser et mieux se relever, comme dans la vie de tous les jours. C'est une recherche, dans l'harmonie, d'évolution de soi-même et du partenaire.

L'Aïkido c'est la vie.

AÏKITAÏSO

ADULTES Samedi 09h00-10h15

Essence de l'Aïkido.

Suite de mouvements et postures en harmonie, gymnastique du corps liée aux arts martiaux permet par le mouvement de réveiller, de dynamiser son corps en douceur.

C'est aussi un travail sur la respiration qui permet un relâchement du corps et ainsi progresser dans la souplesse de ce corps devenu tendu par la vie, le stress de tous les jours.



Contact
Eric Beloud 06 79 80 79 29
petitscaraberic@free.fr

LIEU



Maison Pour Tous

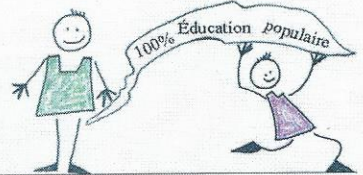
53 rue du 8 mai 1945

69510 Thurins

04 78 48 99 60

contact@maisonpourtousthurins.fr

maisonpourtousthurins.fr



TARIFS

AÏKIDO	Samedi 10h30-12h00
ENFANTS	70 euros
ADULTES-ADOLESCENTS	90 euros

AÏKITAÏSO	Samedi 9h00-10h15
ADULTES	90 euros

Licence UFOLEP obligatoire



<http://ame-aikido.fr>