

**Vous n'avez pas encore
choisi votre activité sportive
cette année ?**

Découvrez L'aïkido

**Cours d'essai
gratuit !**



L'aïkido

Art martial japonais

Un art martial sans compétition adapté à tous
grands et petits permettant de canaliser les
énergies, améliorer la concentration, surmonter
les peurs...

Cours d'essai gratuit

Samedi de 10h30 à 12h00

Contact

Mr BELOUD Eric

06 79 80 79 29

petitscaraberic@free.fr



**Vous n'avez pas encore
choisi votre activité sportive
cette année ?**

Découvrez L'aïkitaïso

**Cours d'essai
gratuit !**



L'aïkitaïso

Santé et bien être accessible à tous

Suite de mouvements et postures permettant de réveiller, de dynamiser son corps en douceur. C'est aussi un travail sur la respiration pour amener à la détente de ce corps tendu par le stress de la vie de tous les jours.

Cours d'essai gratuit

Samedi de 9h00 à 10h15

Contact

Mr BELOUD Eric

06 79 80 79 29

petitscaraberic@free.fr

