

**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](mailto:petitscaraberic@free.fr)



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

**Découvrez  
L'aïkitaiso**

**Cours d'essai  
gratuit !**



# L'aïkitaiso

**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](mailto:petitscaraberic@free.fr)

