



Initiation Aïkido & Aïki-taïso

Se faire du bien par la détente, la respiration, les étirements, à partir des principes fondamentaux de l'Aïkido.

Des mouvements doux et circulaires seul ou à deux.

Entretenir votre santé, et renforcer vos capacités de Souplesse, Compréhension corporelle, Concentration, Vision élargie, Calme, Confiance en soi, Adaptabilité, Ouverture.

En face de la mairie de Brignais : Dojo de l'Amicale Laïque 53bis rue du Général de Gaulle

Le mardi de 12:30h à 13:30h

Avec Jean Michel MACQUERON

Renseignements : 06 08 89 24 94

06 72 09 63 22

Tarifs : Licence + cotisation annuelle : 90euros

Cours d'essais gratuit