

AIKIDO

ART MARTIAL DE SELF DEFENSE :
Maîtrise de Soi – Canaliser son énergie
Pas de Compétition



DEUX
Séances
d'Essais
Gratuits

Enfants (à partir de 8 ans), Femmes et Hommes pratiquent l'Aïkido à tout âge avec des besoins spécifiques leur permettant d'apprendre pour de longues années de pratique, une discipline sans compétition qui répond à toutes attentes.



**Maîtrise de soi – Canaliser son énergie-
Améliorer ses postures et sa souplesse**
PAS DE COMPETITION



Horaires et Lieux de pratique

MARDI :

18h – 20h Enfants/Adultes

ADRESSE : Salle Omnisport Rossoft
Rue Raoul Brandon
28000 Chartres

ANIMATEUR : Guy L. : 4^{ème} DAN
Diplômé : BF/CQP

Horaires et Lieux de pratique

SAMEDI :

14h – 15h / Cours Armes-Enfants/Adultes
15h – 16h / Cours Aïkido-Enfants/Adultes
16h – 17h / Révision passage de grade

ADRESSE : Complexe Sportif de la Madeleine
3 rue des Eparges
28000 Chartres

ANIMATEUR : Guy L. : 4^{ème} DAN
Diplômé : BF/CQP