

COURS D'AÏKIDO



à la CHAISE-DIEU

Salle des Fêtes de la Chaise-Dieu, Saint-Claude, 43160 La Chaise-Dieu



Les Mercredis

17h-17h50	5-10 ans
18h-19h	11-14 ans
19h-20h30	adultes et ados dès 15 ans

Début des cours le mercredi 16 septembre

1 séance d'essai gratuite (toute l'année)

Merci d'indiquer votre venue par sms au 06-61-16-43-46

(Pour débiter, un vêtement souple suffit)

L'Aïkido est un Art Martial japonais qui s'inspire des mouvements de la nature. Il permet de se construire dans la pratique avec l'autre, habiter et assouplir son corps ainsi que l'esprit, développer la compassion, la confiance en soi...

Quelle que soit votre aisance corporelle, votre âge, adultes, enfants, tout le monde peut pratiquer sans distinction à partir de 5 ans.

Tarifs : 250€/adulte et 160€/enfant (20€ en moins par enfant supplémentaire d'une même famille)

Pour tous renseignements : 06-61-16-43-46

Association *Tribu Terre* / Cours animés par Léo POLLY, 1^{er} dan, Affilié à l'Institut Français d'Aïkido