ART MARTIAL DE DÉFENSE

Ouvert à toutes et à tous !

Auxerre-Aïkido

Confiance en soi

Maîtrise

Coordination

souplesse

équilibre



AïKIDO AUXERRE

Ne pas jeter sur la voie publique!

www.auxerre-aikido.fr

scannez-moi!

Venez réveiller la force qui est en vous !

06 89 45 23 36 - 06 69 24 69 13 auxerre.aikido89@gmail.com

AïKIDO AUXERRE

AUXERRE-AïKIDO

Association loi 1901 enregistrée à Auxerre dans l'Yonne
n° W891011641

Fédération Française d'Aïkido et de Budo FFAB

VENEZ APPRENDRE DES TECHNIQUES DE SELF-DÉFENSE !

L'Aïkido, un art martial pour tous, sans compétition ni violence.

L'Aïkido cultive la maîtrise de soi, la concentration, la confiance et l'équilibre.
Il utilise la force de l'autre, armé ou non, avec des mouvements fluides, précis et efficaces.
C'est une pratique complète qui entretient la forme, la souplesse, la coordination et l'équilibre sans risque de blessure.
Jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, vous êtes les bienvenue.s !
Sur le tatami, on apprend à se défendre avec intelligence et contrôle, à canaliser le stress et à garder son calme dans l'action, et toujours dans le respect des autres..
Vous découvrirez une communauté bienveillante, où chacun progresse à son rythme, dans un esprit d'entraide et de partage.

Fiche de préinscription

3 séances gratuites pour tester

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

C.P. : ..... **Ville :** .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Mail : .....

Téléphone : .....

date et signature

(responsable légal pour les enfants de moins de 18 ans)

le ..... / ..... / .....

Ne pas jeter sur la voie publique!

Nous contacter au 06 89 45 23 36 ou au 06 69 24 69 13

Email: auxerre.aikido89@gmail.com

www.auxerre-aikido.fr