

L'AÏKI-TAÏSO

Mobilité et Santé

Préparation basée sur des mouvements de pratiques de santé traditionnelles japonaises.

Activité

Une grande variété d'exercices:

Stretching – Assouplissements –
Renforcement musculaire –
Déplacements – Coordinations - Travail
énergétique – Gi Gong - Relaxation...



Convivialité

Une pratique agréable dans une ambiance apaisante et conviviale, dans un spacieux dojo!



Accessibilité

Bon pour le corps,
bon pour l'esprit,
l'Aïki-Taïso s'adresse à tous,
sans limite d'âge, sportifs ou non.

Le Club vous accueille au:
Dojo de Manom
10, route de Garche
57100 Manom

Le mardi de 9h à 10h30
le vendredi de 10h30 à 11h30

Le Club vous accueille au:
Dojo Schuman
Impasse Selver
57970 YUTZ

Le mercredi de 9h30 à 11h

Inscription* annuelle: 80 euros
Tenue libre

Animation:

Jean-Pierre LAFONT
Animateur diplômé d'état
30 ans d'expérience (D.E.J.E.P.S.)

Renseignements:

Jean-Michel FUMANERI: 06 75 96 73 39
Antoinette LAFONT: 07 70 66 15 16

www.aikidomanomyutz.net

 Aïkido Club de Manom et Yutz

**(Licence et assurance comprises)*