ST LYPHARD AIKIDO

9, chemin de Kerhudé
44350 guérande

06 76 70 42 13

Site Internet

Arts martiaux

Courriel

Contacter : Jean-Yves NERAT DE LESGUISE

L'aïkido ?

L'Aïkido est un "art martial" à la différence du Judo ou du Karaté tous deux sports de combat et de compétition.

Cet art martial apporte à chacun une bonne connaissance du corps humain, ses points faibles, ses points forts et le sens de l'équilibre.

Il permet de vaincre sa peur en apprenant à chuter et à gérer son stress. Il nous apprend à rester humble car quel que soit son niveau, il y a toujours plus fort que soi. On y développe l'harmonie et le respect d'autrui.

Il apprend à rester calme et détendu, à respirer profondément pour évacuer toute tension et vous permettre de mieux vivre avec les autres.

Il est particulièrement conseillé aux femmes, aux enfants, à tout âge car il n'y a pas de risque de coups ni de blessures.

Adhésion

Le club accueille les personnes à partir de 14 ans.

Le cout d'adhésion est fixé à :

- 95€ pour les - de 18 ans
- 115€ pour les adultes

Venir sur le tatami en kimono, claquettes, serviette et bouteille d'eau (durant le cours, de courtes pauses sont proposées afin de s'hydrater).

Entrainement

Les cours se déroulent le lundi de 18h à 20h et le samedi de 9h à 12h ;

Lieu : complexe sportif de la vinière, 44410 Saint-Lyphard.

Contact

- 06.76.70.42.13
- neratjy@gmail.com

HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD
1, rue de Kerio
44410 Saint-Lyphard

02 40 91 41 08