COURS D'AIKIDO au PLAN D'AUPS

Le samedi matin de 10 h à 12 h espace Le Corbusier



Relaxation, échauffement, étirements, exercices de santé, respiration, méditation, harmonie, coordination du corps et de l'esprit, techniques d'Aïkido.

Les deux premiers cours sont gratuits.

Tarif : 170 €/an dont 2 stages avec 2 maîtres (8eme dan).

Possibilité d'un cours supplémentaire de 2 h sur Marseille, le mardi de 19 h 30 à 21 h 30.

Contacts :

- Thierry MOURET au 06.08.73.71.08
- Norbert ANSELMI au 06.32.83.58.92

cv