

Où ?

A la Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne

Quand ?

- Mercredi de 19h30 à 21h00

Avec qui ?

- Farouk BENOUALI
5^e Dan Shidoïn Aïkikaï – Diplômé d'Etat DEJEPS

Qui contacter ?

- Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale
et familiale
- L'accueil de la Maison Sociale

Comment s'inscrire ?

Carte d'adhésion familiale de l'association (10 euros)
et participation financière suivant le quotient familial.

Inscriptions :

- le 6 septembre de 9h à 12h et de 14h à 19h
- le 7 septembre de 9h à 12h et de 14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



Aïkido

Self-défense



2018-2019

Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne
04.72.68.69.70

www.maisonsociale.com

Un art de non destruction

L'Aïkido et ses techniques efficaces imposent de détruire l'agressivité de son partenaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque.

L'Aïkido, une discipline accessible à tous

La force musculaire étant inutile, une telle pratique est donc accessible à tous, hommes ou femmes, de l'âge tendre à l'âge mûr.

Bienfaits:

Entretiens physique et mental

Développement de la souplesse et des qualités physiques

Développement personnel

Confiance en soi

Gestion du stress et des émotions...

