

Aïkido

pour les
femmes



小野田宇花
Uka Onoda

Un mois
d'initiation
GRATUIT

*Dans le cadre de la campagne du 8 mars pour
les droits des femmes.*

Nous offrons un mois d'initiation à l'aïkido.

*Nous invitons toutes les mères, grands-mères,
amies et connaissances, adultes et jeunes, à
venir tenter l'expérience gratuitement pendant
tout le mois d'avril !*

www.REM-AIKI-DOJO.EU



ASIA SPORT
MARTIAL EQUIPMENT



MOUNIER
CENTRE SPORTIF



Kraainem

L'aïkido est l'art martial le plus accessible aux femmes.

C'est une discipline dans laquelle l'utilisation de la force n'est pas un élément essentiel.

« C'est un art martial qui se pratique en douceur et toujours en harmonie avec son partenaire, qu'il soit masculin ou féminin »,

L'aïkido porte des valeurs essentielles telles que la bienveillance, le partage et le respect de soi et des autres.

« Il n'y a pas de compétition, ce qui encourage chacun à aider les autres pour progresser à son rythme et dans un bon esprit ».

« N'hésitez pas à nous rejoindre. Le kimono n'est pas nécessaire pour cette initiation.

Une tenue confortable sera suffisante.»

Plusieurs femmes pratiquent régulièrement au sein du club.



Inscription

Essayer tout au long du mois d'Avril :

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| • Mardi à 19h00 et 20h00 | Centre sportif Mounier |
| • Samedi à 16h00 et 17h00 | |
| • Mardi à 12h00 | Complexe sportif Poséidon |
| • Samedi à 11h00 | |
| • Lundi à 18h30 | Hall sportif de Kraainem |
| • Jeudi à 19h00 et 20h00 | |