

EN CAS D'AGRESSION VERBALE OU PHYSIQUE, SAVEZ VOUS RÉAGIR ?

SOUHAITEZ VOUS AMÉLIORER VOS CAPACITÉS PHYSIQUES ?

CHERCHEZ VOUS À GARDER UNE MAÎTRISE EN TOUTES SITUATIONS ?



VENEZ ESSAYER L'AÏKIDO

Méthode réaliste de maîtrise des agressions
Discipline de santé et d'entretien physique
Techniques de gestion des énergies

Une discipline accessible à tous

Quelque soit votre âge, votre morphologie, vos aptitudes physiques ...
Une activité **non compétitive** améliorant vos **relations aux autres** et où seule compte votre **progression personnelle** .



Séances d'essai gratuites



www.aikido-54-nancy.com