

► La Milesse. L'aïkido ouvre ses portes

La saison aïkido de l'ARA 72, à La Milesse, reprend dès le 30 août prochain au dojo milessois, rue de la Gare. Pendant deux semaines, le club propose des portes ouvertes auxquelles chacun pourra assister ou participer à des démonstrations. Cette discipline s'adresse à tous. Chacun peut y acquérir des qualités tant physiques (souplesse, rapidité), que mentales (gestion du stress, calme face aux épreuves de la vie).

Portes ouvertes : lundi 30 août à 20 heures, mardi 31 août à 20 heures, jeudi 2 septembre à 20 heures, lundi 6 septembre à 20 heures, mardi 7 septembre à 20 h 45, jeudi 9 septembre à 20 heures et samedi 18 septembre à 10 heures

A noter : le club sera présent lors



Lors d'un entraînement.

de la porte ouverte des associations le dimanche 5 septembre au centre François-Rabelais, à La Milesse de 14 heures à 18 heures.