

► La Milesse. Deux semaines de portes ouvertes au club d'aïkido



Une trentaine de licenciés assistent aux cours de Philippe Brisebourg.

Les aïkidokas font leur rentrée lundi à 20 heures, au dojo. Afin de mieux faire connaître la discipline, deux semaines de portes ouvertes sont organisées.

Elles auront lieu pendant les heures de cours, les lundis 2 et 9 septembre à 20 heures, les mardis 3 et 10 à 20 h 45, les jeudis 5 et 12 à 19 h 15 et le samedi 14 à 10 heures.

L'aïkido permet un développement complet de l'individu. Physiquement il améliore la souplesse, l'endurance et augmente le dynamisme. Psychiquement il favorise la confiance en soi, la concentration, une meilleure résistance au stress.

Pour plus d'informations : <http://ara72.free.fr>

Maine Libre vendredi 30 août 2013