C'est le moment d'essayer l'aïkido

La Milesse - Publié le 26/06/2016 à 05:25

-

Comme chaque année, l'Aïkido Ryu Antonnière (ARA) organise une semaine portes ouvertes pour découvrir l'aïkido. Elle débute ce lundi soir.

Cette discipline martiale, d'origine japonaise, est non violente et se pratique sans compétition. Avec l'aïkido, l'objectif est de contrôler l'adversaire par immobilisation ou projection. Il s'agit pour cela d'utiliser la force et la vitesse du partenaire, sans jamais s'y opposer, mais en allant toujours dans le même sens que lui.

« Cette discipline est accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique », précise Annick Morand, secrétaire du club de La Milesse.

Ce lundi 27 juin, à 20 h, **mardi 28,** à 20 h 45, et **jeudi 30,** à 19 h 15, séances de découverte, au dojo, rue de la Gare. Pour plus d'informations : ara72.free.fr