

La Milesse

Le club d'aïkido en démonstration samedi

Le club d'aïkido fera une démonstration ce samedi, de 14 h 30 à 17 h 30, dans le magasin *Déathlon* de la zone nord.

L'aïkido est un art martial japonais qui se pratique à mains nues et avec des armes en bois.

Basé sur des mouvements souples et circulaires, visant à neutraliser toute violence, l'aïkido développe souplesse, puissance et confiance en soi.

Renseignements : <http://ara72.free.fr/>



Le professeur du club avec un de ses élèves.