



AIKIDO

Vejen til harmoni med universet!

合氣道

Har du lyst til at lære:

- * at uskadeliggøre en angriber uden brug af vold?
- * at falde uden at slå dig?
- * at bruge din krop på en ny måde?
- * at kæmpe med træsværd og træstav (Bokken og Jo)?



Har du også lyst til at lære om:

- * Ki - hvordan kan du bruge din krop så den er stærk!
- * Kropsbevisthed!
- * Seizaho, meditation!
- * Kokyuhō, åndedrætstræning!
- * Kenkodo, massage og stræk!

Så tilmeld dig til KI & AIKIDO i Gladsaxe!

AIKIDO handler ikke om styrke og er derfor velegnet for både piger og drenge, mænd og kvinder, samt unge og gamle!

Vi starter nye hold i august:

Børnehold (8-12 år), mandag den 16. august kl. 18-19;
Juniorhold (12-16 år), onsdag den 18. august kl. 18-19;
Voksenhold, torsdag den 26. august kl. 19:30-21.

Hvis du vil vide mere om KI & AIKIDO og vores dojo i Gladsaxe, kan du læse om os på www.toitsu.dk

Du kan også ringe til Michael tlf. 2125 1471

