

合氣道

# AÏKIDO

PLONÉOUR-LANVERN / PLOZÉVET

www.AIKIDO29.NET

06 18 19 00 91



**Venez essayer !  
Initiations gratuites  
toute l'année !**



Plozévet - Gymnase du Collège Henry Le Moal  
Lundi/Mercredi : 19h30-21h00

Ploénour-Lanvern - Espace Raphalen  
Vendredi : 18h15-19h30



# AÏKIDO TRADITIONNEL

*Un art martial non violent*

pour se construire et s'épanouir !



**Jeunes**  
à partir de 14 ans



Pratiquer un art martial  
dédié au bien-être,  
accessible à tous



Art martial non violent et efficace  
pour apprendre à se préserver



**Efficace !**

**Éveil**  
**Concentration**  
**Confiance en soi !**

Apprendre à canaliser son énergie...  
...et celle des autres



**Accessible**

« l'aïkido... un art martial sans compétition qui permet à chacun de pratiquer avec plaisir et sans danger, en fonction de ses capacités et en respectant ses limites »

**WWW.AIKIDO29.NET**