

# Aïkido

Avec Catherine DAYES 3



Art martial de défense se pratiquant à 2 dans un but relationnel de détente et de relaxation, sans esprit de compétitions.

Approche générale de base.

A partir de 15 ans

Entraînement au centre sportif de la Haie Vignée  
(certificat médical obligatoire)

## Activité

**Mercredi : 18h00 à 19h30**

**Samedi : 9h30 à 11h30**

<http://www.aikidobassenormandie.fr/site/haievignee.html>

**Tarif : 133€ (licence comprise) + adhésion**  
**98 € sans licence (pas d'accès aux stages)+ adhésion**