

Aïkido

Avec Catherine DAYES

A partir de 15 ans – Adultes

Principes de non violence et de non opposition. L'aïkido cherche avant tout à dissuader et à neutraliser l'agressivité de l'adversaire, à travers les techniques martiales.

Le cours

Etude de techniques à mains nues, projections avant, arrière et immobilisations.

Technique de sabre (Ken), de couteau (Tanto), de bâton (Jo).

Horaires & lieu des cours

Mercredi, de 18h00 à 19h30

Samedi, de 10h30 à 12h00

Entraînement au Centre sportif de la Haie Vigné (135 rue de Bayeux – Caen)

Tarifs (pour 1 ou 2 cours)

Forfait annuel : 139 euros (licence comprise) + carte d'adhésion

102 euros sans licence (ne donne pas d'accès aux stages) + carte d'adhésion

Matériel à prévoir

Survêtement

Certificat médical obligatoire