

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



AÏKIDO

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



IAÏDO

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



TAÏ-CHI

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



YOGA



SELF DEFENSE

**Curieux(se) ? Envie de découvrir
une self-défense humaine,
accessible et efficace ?
On vous attend sur le tatami !**

Une self-défense efficace et respectueuse

Ici, pas question de « casser » l'autre.

La self-défense Aïkido apprend à se protéger,
désamorcer et neutraliser une situation, tout en
préservant l'intégrité de la personne en face.

Se défendre sans violence, agir sans agresser.



Quand : Vendredi de 18h à 19h

Où : Aïki-club St Brieuc - Espace Curie - 4 rue Félix Le Dantec - St Brieuc

Les cours sont animés par Maryse Morin, 5^e Dan DEJEPS, certifiée Self Défense Aïkido

aikiclubstbrieuc@gmail.com - <http://www.aikidosaintbrieuc.com>

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



AÏKIDO

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



IAÏDO

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



TAÏ-CHI

AIKI-CLUB
SAINT-BRIEUC



YOGA



SELF DEFENSE

**Curieux(se) ? Envie de découvrir
une self-défense humaine,
accessible et efficace ?
On vous attend sur le tatami !**

Une self-défense efficace et respectueuse

Ici, pas question de « casser » l'autre.

La self-défense Aïkido apprend à se protéger,
désamorcer et neutraliser une situation, tout en
préservant l'intégrité de la personne en face.

Se défendre sans violence, agir sans agresser.



Quand : Vendredi de 18h à 19h

Où : Aïki-club St Brieuc - Espace Curie - 4 rue Félix Le Dantec - St Brieuc

Les cours sont animés par Maryse Morin, 5^e Dan DEJEPS, certifiée Self Défense Aïkido

aikiclubstbrieuc@gmail.com - <http://www.aikidosaintbrieuc.com>