

Témoignages



GUY :

76 ans j'ai beaucoup de plaisir à pratiquer l'aïkido. Il me permet d'entretenir ma souplesse et ma condition physique dans une ambiance conviviale et épanouissante

Michel:

La séance d'Aïkido est une parenthèse dans la semaine, j'ai le sentiment d'avoir un rapport différent avec les autres et moi-même, d'entrer dans un univers apaisé grâce au rituel et d'utiliser mon corps et mon esprit en harmonie grâce à la pratique.



Pour les Seniors Grands Débutants
Les techniques et les chutes
sont ajustées aux capacités des pratiquants