



AIKIDÓ

Nábor

Děti 6 – 14 let

úterý 22.9.2015 od 17.00 hod.

pátek 25.9.2015 od 17.00 hod.

Třinec, ZŠ-Slezská, tělocvična v patře.

Na cvičení si přineste sportovní oblečení a přezůvky.



Aikidó je japonské umění sebeobrany. Jeho základní principy a pestrá paleta her rozvíjí správné držení těla, pohybové dovednosti, rozhodnost... Dítě se po krátké době pravidelných tréninků naučí soustředit, což velmi dobře využije ve škole, při sportu, v hudbě... Učí se zvládat vlastní agresivitu a kontrolovat agresivitu přicházející z okolí (sebeobrana).

Výuka probíhá nesoutěživou formou. Hlavním cílem Aikidó je harmonicky rozvíjet tělesnou i duchovní stránku člověka.

Další informace:

mob.: +420 605 328 739

e-mail: admin@aikido-trinec.cz

web: www.aikido-trinec.cz

