



AIKIDÓ

Nábor nových členů



pondělí 21.9.2014 od 19.30 hod.
středa 23.9.2014 od 19.30 hod.
pátek 25.9.2014 od 19.30 hod.

**Přístavba Gymnázia, Komenského 713, Třinec
(vchod z ulice Jablunkovské)**

Na cvičení si přineste sportovní oblečení (př. kimono) a přezůvky.

Aikidó je japonské umění sebeobrany. Jeho cílem je harmonicky rozvíjet tělesnou i duchovní stránku osobnosti. Součástí výuky je boj se zbraněmi i s více útočníky. Do našich osnov aikidó patří Hódžó a Genkikai jóga.

Hódžó stará škola meče Kašima Šinden Džikišinkage-ryú.

Genkikai jóga je jednoduché cvičení obnovující toky energie v těle a mysli. Obsahuje prvky zdravotního systému Nishi, Seitai. Je velkým přínosem pro naše dlouhodobé fyzické i duševní zdraví.

Další informace:

mob.: +420 605 441 421

e-mail: admin@aikido-trinec.cz

web: www.aikido-trinec.cz

