

Du 6 au 12 octobre 2025



Aïkido Saint Gratien

Aïkido pour les seniors

Initiation découverte

Souplesse articulaire, équilibre, respiration,
capacité à faire face, à chuter sans appréhension ...

**Cours d'essai le mardi 7 octobre 2025
9h30 à 11h
au Dojo Guy DUPUIS
22 rue des cressonnières à Saint-Gratien**

Un simple jogging suffit....

Renseignements: 01 34 16 16 40



