

Samedi 6 juin de 14h30 à 17h30

Vingt ans, ça se fête ! L'Aïkido club de Sannois ne déroge pas à la règle avec une journée anniversaire au palais des sports Jean-Claude Bouttier !



©Ville de Sannois

Ce jour-là, il sera possible d'assister à plusieurs pratiques dont des maniements de sabres et de bâtons, afin de découvrir ce sport qui est quasiment une philosophie de vie.

En effet, art martial authentique et original qui fait partie intégrante de la voie martiale (budo), l'aïkido peut se résumer ainsi : la voie de l'harmonisation des énergies ou la voie de la coordination physique et mentale de l'énergie.

L'aïkido aide au développement des valeurs morales et physiques ; il est adapté à tous : enfants, hommes, femmes et même seniors. Par ailleurs, la compétition n'existe pas en aïkido.

Suite à cet après-midi de démonstrations, il sera possible de venir faire une séance d'initiation dès la semaine suivante, au dojo du gymnase Voltaire, le lundi

ou le jeudi de 20h à 21h30, et peut-être adhérer à ce club qui compte aujourd'hui une soixantaine d'adhérents.

## Contact

Yannick LE BELLOUR, président 06 52 01 73 97 - [aikidoclubsannois@gmail.com](mailto:aikidoclubsannois@gmail.com)

## Infos pratiques

Palais des sports Jean-Claude Bouttier 88, rue du Poirier-Baron

Entrée gratuite