

# AIKIDO / journées portes ouvertes

Du 2 au 17 mars 2024

Journée internationale des droits des femmes des droits des femmes.  
Les hommes sont également les bienvenus !



**L'Aikido, une école de vie**  
**Journée internationale des droits des femmes**  
**Portes ouvertes du 2 au 17 mars 2024**

À cette occasion, des cours gratuits vous seront proposés aux dates indiquées sur l'affiche.

**Les hommes sont également les bienvenus !**

**RESPECT**

Horaires et dates des cours:

- Mardi 05 Mars 2024 de 20h30 à 22h00
- Jeu 07 Mars 2024 de 20h30 à 22h00
- Mardi 12 Mars 2024 de 20h30 à 22h00
- Jeu 14 Mars 2024 de 20h30 à 22h00

Lieu :  
Gymnase Amélie Mauresmo 1 All. du Dr Jean Cailleux, 95290 L'Isle-Adam  
Contact: [contact@aikido-adamois.fr](mailto:contact@aikido-adamois.fr)  
Site: [aikido-adamois.fr](http://aikido-adamois.fr)  
Port: 06 02 37 24 21

**Journées portes ouvertes** : à cette occasion l'association AÏKIDO-ADAMOIS vous propose des cours gratuitement et accessibles à TOUS.

L'AIKIDO est une discipline martiale japonaise:

- Il apporte la confiance en soi et la maîtrise de ses émotions, le relâchement et la paix intérieure.
- Il apporte santé et bien-être dans la vie quotidienne.
- Il est un Art de vivre, une philosophie dépassant la violence, détachée de la compétition.
- Ces techniques visent au contrôle de l'adversaire et l'amènent à la chute et/ou à l'immobilisation.
- Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire et de les utiliser sans Entrer en opposition avec eux.
- Une telle pratique est donc accessible à tous, hommes ou femmes, adultes, enfants, seniors Vétérans et seniors débutants.

## Coordonnées

Centre sportif Amélie Mauresmo  
1 allée du Docteur Jean Cailleux  
95290

L'Isle-Adam  
Liens utiles

[aikido adamois](http://aikido.adamois)

Contact

[contact@aikido-adamois.fr](mailto:contact@aikido-adamois.fr)

06 02 37 24 21