



AIKIDO

合気道

Aikidon tekniikat pohjautuvat japanilaiseen budoon, eli taistelutaitoon. Hyökkääjän taistelukyvyn eliminoimisen sijaan keskitytään vastustajan ohjaamiseen ja hyökkäys käännetään hyökkääjää itseään vastaan.

Aikido sopii kaikille, myös lapsille (+7v).
Aikido kehittää erityisesti koko kehon koordinaatiota, yhtenäisyyttä ja rentoutta.



DOJO: Äimäkuja 6 A, 2. kerros, neljäs salilohko

Kurssit alkavat: 3.9.2024 (aikuiset) / 8.9.2024 (junnut)
Kurssille pääsee mukaan syys- ja lokakuun ajan.
Ilmoittaudu peruskurssille etukäteen, kiitos!

info@hokutokai.fi
TERVETULOA!

Aikidoseura Hokutokai ry / www.hokutokai.fi / info@hokutokai.fi