



AIKIDO

För barn (7–12 år) ungdomar och vuxna.

I Enköping, St:Iljansskolans gymnastiksal, en trappa ner.

Tisdagar: barn kl. 17.30-18.30, vuxna kl. 18.30-20.00

**Torsdagar: större barn/ungdomar kl. 17.30-18.30,
vuxna kl. 18.30-20.00**

Söndagar: ungdomar/vuxna kl. 18.00-19.30

Vi börjar ny termin den 20 aug.

I Aikido tränar vi tillsammans tjejer och killar. Vi tränar smidighet, balans, koordination, styrka mm. Vi tränar också i att ta hänsyn till varandra och agera i grupp. Vår självtillit stärks och förmågan att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt övas och utvecklas. I Aikido finns inga tävlingar då Aikido ses som ett sätt att hantera livet.

VARMT VÄLKOMNA!

För mer info. Ring Jan 0709948123, www.enkoping.ki-aikido.se