

AIKIDO 合

SULI 氣道



KEZDŐ CSOPORTOK
GYERMEK - JUNIOR
KOROSZTÁLYOKBAN

MOZOGJVELÜNK!
A tagfelvétel folyamatos!



A japán Aikidó a harmónia és az együttműködés harci útja. Dobások, ízületi technikák és rögzítések átfogó rendszere. Kifinomultsága lehetővé teszi, hogy a fizikailag gyengébb fél is megvédje magát az erősebb támadóval szemben. Az edzés közege helyes tartásra nevel, mozgásra ösztönöz, közvetlenül és pozitívan hat a testi és lelki egészségre. A gyakorlás nélkülözi a durvaságot és a versengést, mindenki számára elérhető.

Amit fejlesztünk:

FIGYELEM, KITARTÁS, GURULÁSOK, ESÉSEK, ÖNVÉDELEM
ALAPOK, GIMNASZTIKA, JÁTÉKOS ERŐSÍTÉS, KOORDINÁCIÓ

Vezető oktató: dr. Polgár András (5. dan), mérnök-tanár, sportoktató

JELENTKEZÉS EDZÉSIDŐBEN!

Edzések:

10-14 év: **Gyermek:** H, Sze: 18:00-19:00 h

14-16 év: **Junior:** H, Sze: 19:00-20:00 h

Helyszín: FIT – BUDO CENTER, Sopron, Győri u. 42. (Ford Szalon felett). Az udvarban, I. em. - **Tel.: +36-30/3517658**

<http://aikido.sopron.hu> <https://facebook.com/aikidomeishin>

