



Gainage
Étirements
Respiration
Méditation
Renforcement
musculaire

Salle Calquella - Dojo
Rue de la Rouge
Cambre
62231 Coquelles

Cercle Kaigan No Maru

AIKI TAISO

Développement physique et mental

Lundi 18h00 - 19h00

Contact

06 52 64 31 79

info@kaigan-no-maru.fr

[aikido.kaigannomaru](https://www.facebook.com/aikido.kaigannomaru) 





Les Bienfaits de l'Aiki Taiso

Amélioration de l'**équilibre** et de la **coordination**

Prise de **conscience du corps** et de l'importance de la **respiration**

Renforcement musculaire et postural

Amélioration du **relâchement** et de la **souplesse**

Développement de la **mobilité**

Gestion du stress

Cette discipline s'adresse à tous sans limite d'âge : débutants (sportifs ou non), pratiquants confirmés en complément de l'Aikido, femmes en pré ou post-natal, personnes en convalescence...

Tenue décontractée
Amener une serviette de bain et une brique de yoga

Pièce demandée :
Certificat médical

Cotisation :
Adulte 75€/an
Etudiant 60€/an
Enfant 48€/an

