

Toute l'actualité du grand ouest > Châtelaudren - vendredi 19 septembre 2008

L'aïkido, une nouveauté au dojo – Châtelaudren

vendredi 19 septembre 2008



Premiers cours d'aïkido, mardi soir, au dojo du Leff.

L'aïkido est une nouvelle discipline proposée aux sportifs de la région. Il comprend sur le plan physique l'étude de techniques à mains nues ou avec des armes, sabres de bois, bâtons et des techniques de respiration et de concentration. Pour le professeur Patrick Sauger, « **sa pratique devient un art de vivre, une philosophie alliée à une technique de combat** ». On peut le pratiquer à tout âge.

Pratique. Dojo du Leff, le mardi et le vendredi de 19 h 30 à 21 h, pour les adultes et les adolescents. Renseignements, Patrick Sauger au 06 33 32 41 48.