

合気道

Solna-Aikido.SE

- Funktionellt självförsvar
- Meditation
- Andningsträning
- Harmoni i relationer och möten
- Koordination mellan kropp och sinne
- Även vapenträning
- Inga slag och sparkar – bara fritagningar, låsningar och kast
- Inga tävlingar
- Nybörjarkurser



- Inga förkunskaper behövs
- Har sitt ursprung i de gamla och klassiska kampmetoder som utvecklats av de japanska samurajerna
- **100 M FRÅN VRETENS T-BANA, 500 M FRÅN SUNDBYBERGS STATION**
- **BARNTRÄNING (7-12 ÅR)**
 - **TERMINSTART 5 SEP**
 - **TORS 17:15 – 18:15**
- **VUXENTRÄNING**
 - **TIS 20:30 – 21:45**
 - **TORS 18:15 – 19:30**