

Har du lyst til å prøve yoga, Tai Chi, Qi Gong og selvforsvar?

Bli med på Aikido på Brøttum.....

Aikidograppa har trent på Tømmermyra i et år nå. 20 barn, ungdommer og voksne trener to ganger i uka for å bli bedre i den japanske treningsformen, som har lange tradisjoner, men likevel er moderne.

Treningen er en kombinasjon av yoga, Tai Chi, Qi Gong og selvforsvar. Vi driver med avslappingsøvelser, uttøyninger, mental utvikling samt lærer hvordan vi skal forsvare oss på en human måte. Vi lærer å ta vare på hverandre samtidig som at vi utvikler oss. Her er det mange utfordringer for både små og store. Dette er "snill" trening for kroppen.

Grappa er med i Brøttum Idrettslag og medlem av Norges Aikidoforbund. Instruktøren har mer en 20 års erfaring med aikido og instruksjon.

Vi ønsker nye velkommen til å prøve trening hos oss et par ganger for å finne ut om det er noe som passer deg. De yngste bør ha startet på skolen, men det er ingen øvre aldersgrense.

Aikido: Trening med mening....

På Tømmermyra	tirsdag	torsdag
Barn (6-12 år)	kl. 18:00 - 19:00	kl. 18:00 - 19:00
Ungdom/voksne	kl. 19:00 - 20:30	kl. 19:00 - 20:30

Mer informasjon får du hvis du ringer

John Øyvind Albertsen (tel 45850450)

