



dojotionvilleelange.wixsite.com/home

Facebook: Dojo Thionville Elange

2 dojo pour vos activités:

- Elange 12 rue du Maine
- Complexe La Milliaire rue Paul Albert

Aïkido 	L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Pratiqué sans compétition. Pour les hommes et les femmes sans limite d'âge. Cette pratique de l'esquive à main nue ou avec des armes (couteau, bâton ou sabre en bois) amène les pratiquants dans une communication non verbale ou l'aisance corporelle, la gestion des émotions permet de retrouver l'harmonie avec son ou sa partenaire. 	Dojo Elange <i>mardi 20h00-21h15</i> <i>jeudi 19h30-21h15</i> <u>Renseignement :</u> 07.86.37.81.38 06.07.58.77.90
	Pour une pratique amenant du plaisir à travailler avec un ou plusieurs partenaires retrouvez du physique amenant du cardio, de la souplesse, du gainage, apprendre de la self défense, éliminer son stress quotidien tout ça dans une bonne ambiance, l'Aïkido est fait pour vous. 	Dojo Elange <i>lundi 09h30-10h45</i> <u>Renseignement :</u> 07.86.37.81.38 06.07.58.77.90
	À l'origine, le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement. De nos jours cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique 	Dojo La Milliaire <i>lundi 19h30-20h30</i> <i>jeudi 19h30-20h30</i> <u>Renseignement :</u> 06.82.03.14.26 06 07 58 77 90