# AIKI DO

## CHATEAUNEUF GRASSE
## LE ROURET / OPIO
## SOPHIA - ANTIPOLIS

**A partir de 180 €/an.**

**Possibilité de débuter à tout moment de l'année**

**Cours d'essai gratuit**

**COURS pour ADULTES et ADO (13 ans et +)**

- **Agir** sans violence
- Perfectionner ses **aptitudes physiques**
- Se **défendre** et avoir **confiance en soi**
- Rester en **bonne santé**
- Renforcer ses **capacités mentales**
- Améliorer sa relation avec **les autres**
- Rencontrer de **nouveaux amis**

Découvrez en plus d'un art efficace venu d'orient, une pratique **sans compétition** qui débouche sur un véritable **art de vivre**, qui vise à développer le contrôle de **son corps** et de **son esprit**, l'assurance de soi et de meilleures relations humaines.

# 06 60 42 26 32

# aiki dojo .fr