

合気道

# AIKIDO DOJO PLZEŇ



vás zve na cvičení

# AIKIDO

A

# KYUSHO

*Aikido* je japonské bojové umění vytvořené na základě starých bojových škol.

*Aikido* je nesoutěžní cvičení, které využívá energii útočníka.

*Aikido* rozvíjí schopnosti pohybové i duševní, zlepšuje fyzickou kondici, koordinační schopnosti, zbavuje stresu, přináší úlevu od civilizačních chorob.

*Aikido* je vhodné pro ženy i muže, dívky i chlapce, staré i mladé.

*Kyusho* je jemné umění práce s akupunkturními a nervovými body. Je vhodné jako sebeobrana i jako doplněk k jiným bojovým uměním (karate, full-contact, judo, box, ...).

### *Další informace:*

- tělocvična 31. ZŠ, E. Krásnohorské 10, Plzeň
- [www.adp-i.cz](http://www.adp-i.cz), e-mail: [adp@adp-i.cz](mailto:adp@adp-i.cz)
- telefon: 607 688 654, 604 624 042

### *Kdy cvičíme?*

*aikido*

pondělí, středa 20,<sup>30</sup> - 21,<sup>30</sup>

úterý, čtvrtek 20,<sup>00</sup> - 21,<sup>30</sup>

pátek 18,<sup>30</sup> - 20,<sup>00</sup>

*kyusho*

každé sudé úterý 19,<sup>00</sup> - 20,<sup>00</sup>



***Zapsat se můžete každý den do konce února 2012***

A

I

K

I

D

O