



**Aikido
Shinwakan**

合氣道

Aikido – nábor nových členů

Cvičíme Yoshinkan Aikido – japonské bojové umění s propracovaným systémem tréninku, důrazem na stabilní postoj a přesné provedení technik, které rozvíjí soustředění, sebekontrolu, koordinaci a celkovou fyzickou kondici.

Kdy a kde

Pravidelně cvičíme **v pondělí 19:00–20:30 a ve středu 19:30–21:00** v prostorách Sportovního klubu bojových umění, Trhanovské náměstí 179/9, Praha-Hostivař (blízko zastávky Na Groši). **První dva týdny zdarma.**

Pro koho

Věková skupina **15–60 let**; mladší a starší po dohodě. Nepotřebujete žádné předchozí zkušenosti ani zvláštní kondici.

Co s sebou

Pohodlné kalhoty a tričko nebo dogi/kimono, cvičí se naboso; na cestu do sálu vezměte přezůvky.



Jakub Dolejšek
jakub@shinwakan.cz
+420 777 852 106

www.shinwakan.cz

