

**Aikido pro každého o.s. Vám nabízí cvičení:**



# Aikidó pro každý den



**Náplň cvičení: sebeobrana s použitím technik bojového umění aikidó.**



Cvičením:

- získáte jistotu v pohybu, sebedůvěru a lepší schopnost komunikace
- dokážete lépe ovládat svoje tělo a snížit riziko úrazu bezpečným pádem
- budete umět převzít kontrolu nad útočníkem a bránit se neagresivně
- zlepší se vám fyzická kondice, schopnost relaxace a duševní koncentrace
- získáte lepší prostorové vnímání a pohotovější reakce

**Přijďte se podívat nebo si nezávazně zacvičit!**

První trénink zdarma!

**Cvičíme každé pondělí od 19:15**

V tělocvičně Seishinkan dójó,  
HC Hvězda, Na Rozdílu 1, Praha 6.

S sebou stačí tričko, tepláky a dobrou náladu:-)

Cena za 3 měsíce 1200,- studenti 1000,-

**[www.aikidoprokazdeho.cz](http://www.aikidoprokazdeho.cz)**



[aikidoprokazdeho@gmail.com](mailto:aikidoprokazdeho@gmail.com)  
Pavel Zídek: +420 603 417 384