



Externat Notre Dame, un nouvel espace de pratique, pour tous (de 7 ans à 77 ans et plus), près de chez vous !

**Venez découvrir, pratiquer un art martial sans compétition l'aïkido
Samedi 26 Octobre Tous à l'Externat Notre Dame**

43 Marcellin Berthelot Grenoble

- **7h30 à 8h30 initiation** à la pratique du bâton, du sabre en bois
- **8h30 à 10h30 Aïkido**, voie de l'harmonie, de 7 ans à 77ans et plus
- **11h pot d'amitié**

Un grand moment de partage de rencontre d'échange offert par l'aïkikai d'Echirolles grâce à la mise à disposition des locaux de l'externat Notre Dame.

Contactez nous, nous vous attendons.