

**Nouveau à Pantin!**

# Ouverture d'un cours d'Aïkido pour un public seniors

**Cours d'essai  
Gratuit !****Tous les jeudis**

10h15 à 11h30

**Il n'y a pas d'âge pour emprunter la voie de l'harmonie  
et apprendre à utiliser son énergie.**

**L'Aïkido «senior» art martial non-violent vous propose  
une activité physique douce et régénératrice.**

Que vous soyez seniors débutants, ou anciens pratiquants,  
ces cours d'Aïkido sont spécialement conçus pour vous.

**Tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 10h15 à 11h30**

Le lieu : Maison de Quartier Mairie-Ourcq 12, rue Scandicci - 93500 Pantin

La tenue : jogging ou kimono

Pour les modalités d'inscription  
contacter Michel Lapierre au 06 52 58 10 07

**Maison de Quartier Mairie-Ourcq  
12, rue Scandicci  
93500 Pantin**

**Aïkido****échange & controverse**

www.aikido-ec.org