



AIKIDO p o v á l e n í RODINNÉ

cvičení + exhibice + promítání + party

Představte Aikido svému okolí. Na cvičící lekci si přiveďte někoho z rodiny nebo z okruhu známých. Jednotlivé pohyby a cviky budou společně praktikovat mezigenerační dvojice.

Vhodné i pro nespportovní borce/ky.

Přijďte cvičit

19. října 2024, 15 – 17 hod v Aikido Karlín,

S sebou si přibalte cvičební úbor (Gi, tepláky/ legíny, tričko a přezůvky), něco na pití a dobrou náladu. Cvičí se ve dvojicích naboso na tatami. Mimo tělesných a mentálních technik aikido budeme zkoušet další průpravná a dechová cvičení i doprovodné hry. Pokud aikido necvičíte a ani nikdo z okolí, ale chcete to zkusit, přijďte také. Jak děti s rodiči nebo prarodiči, tak s přáteli. Přiveďte si někoho do dvojice, ať můžete utvořit cvičební pár. Pokud budete chtít večer přijít na party, napište to prosím do přihlášky (viz níže) a přineste s sebou něco dobrého i pro ostatní. Od 17:00 bude exhibice aikido, pak promítání a party. Na pořádání akce se spolupodílí i Městská část Praha 8.

Vstupné je dobrovolné

Přihlášky prosím vyplňujte zde: [mezigenerační-seminář/karlín/aikido/přihláška](#)

Další info naleznete na sítích nebo na bohousvanek@seznam.cz