

*Most már ne maradj otthon!*  
**MEGHÍVÓ ÉS AJÁNDÉKKÁRTYA A TENJINCHI DOJO EDZÉSEIRE**



Most egy teljes héten át ingyenesen kipróbálhatod iskolánk **AIKIDO** és **RAJI UKEMI FITNESS** edzéseit, vagy 2000 Ft kedvezményt kaphatsz az első havi tagsági díjból. További részletek a hátoldalon.

**Jelentkezés** (min. előző napon): +36 70 225 3505 | gollobszabolcs@aikidoiskola.hu | Helyszín: Bp. 1134 Váci út 19. | www.aikidoiskola.hu | @aikido.ebr.hungary



**Két év bizonytalanság után újra** tárt kapukkal és nagy szeretettel várjuk a mozogni vágyókat: kicsiket és nagyokat, fiatalokat és idősebbeket egyaránt. Az **AIKIDO** a legbékésebb japán harcművészet, sokan a **Béke Művészetének** is nevezik. A küzdelem helyett az együttműködésre, a nyers erő helyett pedig a figyelemre, önfegyelemre és a magasszintű, koordinált mozgásra helyezzük a hangsúlyt. Mivel alapelvünk a fokozatosság, az AIKIDO tanulását és gyakorlását mindenki bátran elkezdheti.

**AIKIDO edzések:**

Gyerekcsoport 7 éves kortól: kedd/csütörtök 16:30-17:30-ig

Junior csoport 14 éves kortól: kedd/csütörtök 17:45-19:00-ig

Felnőtt csoport 16 éves kortól: hétfő/szerda 19:30-21:00, kedd/csütörtök 8:30-10:00



**Azoknak pedig, akik harcművészeti keretek nélkül** szeretnének magasszintű mozgásgyakorlatokat végezni, őszintén ajánljuk iskolánk specialitását: a **RAJI UKEMI FITNESS**-t. A RAJI UKEMI FITNESS egy olyan új testgyakorlási forma, melyet nemzetközi iskolánk alapítója Jaff Raji hozott létre.

Mottónk – „**Mozdulj gravitációval!**” – arra utal, hogy a sajátos gyakorlatok folyamán újraértelmezzük a mozgásainkat a gravitációs erőterben. Nemre, korra és edzettségi szintre való tekintet nélkül mindenki kipróbálhatja.

**RAJI UKEMI FITNESS órák:** kedd/csütörtök 19:15-20:15-ig