

THE ART OF PEACE

Aikido er en moderne japansk kampkunst som består av forskjellige kaste- og låseteknikker, og bygger på eldgamle japanske tradisjoner og samuraikultur.

I aikido utnyttes motstanderens styrke til egen fordel, og det er ingen konkurranser. Derfor kan kvinner og menn i alle aldre trene sammen på like vilkår.

Aikido er avbalanserende og gir energi. Det legges vekt på utvikling av mental styrke, konsentrasjon og kroppsbeherskelse ut fra egne forutsetninger. Dessuten får man allsidig trening – bevegelse, styrke og utholdenhet.



合氣道

A
I
K
I
D
O



INFORMASJON

Adresse

Tvetenveien 32 på Bryn, 4.etasje

Treningstider

Mandag: 18:30-20.00 (Nybegynner/Felles)

Tirsdag: 18:30-20.00 (Avansert)

Torsdag: 18:30-20.00 (Nybegynner/Felles)

Fredag: 18:00-19.30 (Felles)

Treningsavgift

1900,- per semester

For mer informasjon:

www.osloaikido.no

OSLO AIKIDO KLUBB

Oslo Aikido Klubb er en liten, sosial klubb og instruktørene har mange års erfaring med aikido. Vi synes trening skal gi energi fremfor å gjøre deg utmattet, og være noe gøy fremfor enda en plikt i en ellers slitsom hverdag.

Vi starter semesteret med nybegynnertrening

torsdag 2. september kl. 18.30-20.00

Alle er velkommen til gratis prøvetrening!

