

Cours découverte d'Aïkido à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes

Lundi 9 Mars et Jeudi 12 Mars 2026

Cours découverte d'Aïkido à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, [Association Champenoise d'Aïkido \(ACA\)](#) propose un moment privilégié de découverte et de partage.

Deux cours gratuits sont spécialement ouverts à toutes les femmes souhaitant s'initier à l'Aïkido.

Art martial basé sur l'harmonie, la maîtrise de soi et la gestion de l'énergie, l'Aïkido est une discipline accessible à tous, quels que soient l'âge ou la condition physique.

Ces séances découvertes permettront d'explorer :

- Les principes fondamentaux de l'Aïkido
- La fluidité des mouvements
- La confiance en soi
- Le travail du corps et de l'esprit



Et parce que cet événement se veut avant tout convivial et ouvert, **les hommes sont également les bienvenus.**

Une belle occasion de découvrir une pratique alliant équilibre, souplesse et sérénité, dans une ambiance bienveillante.

Venez essayer, observer ou simplement partager ce moment !

Coordonnées

Dojo du CSS – Parc Municipal
12 rue Welwyn
95660
Champagne-sur-Oise
Date
Lundi 9 mars, 19:30 - 21:30
Jeudi 12 mars, 19:30 - 21:30
Contact

Association Champenoise d'Aïkido - ACA

26 rue Pierre de Montreuil
95660 Champagne-sur-Oise
contact@aikido-champagne.fr

Liens utiles

[Site internet de l'Association](#)
[Voir l'événement sur facebook !](#)