

# 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](mailto:contact@aikido-champagne.fr)

Liens utiles

[Site internet de l'Association](#)

[Voir l'événement sur facebook !](#)