



En partenariat avec la Fédération Française d'Aikido et de Budo, le club organise une journée de rencontre autour du thème **de la journée nationale de la femme** Le samedi 3 mars 2018, de 10 h à 12 h et de 15h à 18 h au Dojo du Bastion - 21, Quai de Marans à La Rochelle. Cette manifestation, **ouverte à toutes et tous**, proposera divers ateliers gratuits, de 20 minutes : Aikido, aiki-jutsu, self défense féminine. Techniques de clés de bras, de frappes et d'immobilisations.



Afin de s'essayer à ces différents ateliers, il est conseillé de se munir d'une tenue sportive