



# Aikido

*Il y a au moins cinq raisons de venir pratiquer avec nous...*

- 1-** L'activité sportive est un facteur important de bonne santé: le mouvement physique, la concentration dans l'effort sont bons pour le corps et pour la tête.
- 2-** Le sport est un vecteur d'intégration pour tous, une ouverture aux autres.
- 3-** L'activité sportive est une école de vie, de connaissance de ses capacités et de ses limites.
- 4-** Le sport est un plaisir et contribue à l'épanouissement personnel.
- 5-** Enfin, l'aikido, le sport qui permet d'apprendre à bien savoir se défendre.