

TARDES DE JULIOL AL CENTRE TÀNDEM



Serveis a la infància

ENTRENA EL TEU DRAC INTERIOR (AIKIDO)

Del 5 al 30 de juliol 2021 (4 setmanes)

Grup petits: Dilluns de 18h a 19h (3 a 6 anys)

Grup grans: Dijous de 18h a 19h (7 a 12 anys)

Edats aproximades

La pràctica de l'Aikido fomenta l'autoestima i la confiança en un mateix. Com a disciplina no violenta busca la flexibilitat, la concentració i l'equilibri, ajudant els nens al bon desenvolupament de la seva personalitat i la seva manera de relacionar-se amb els altres.

Els moviments de l'Aikido provenen de les tècniques de la katana japonesa. Aquest estiu ens centrarem a treballar amb el bokken o katana de fusta, la seva pràctica ens ajuda a millorar la mobilitat, la concentració, la coordinació, les habilitats motores, així com el benestar físic i mental, a través de moviments complexos.

Més informació i inscripcions:

972 700 384

centretandem@fundaciomap.com

Servei gestionat per:



C/Vallfogona, 5. 17500 Ripoll
<http://centretandem.fundaciomap.org>