



## КОНТАКТЫ

### ТЕЛЕФОН

+7 3435 744 - 000

### EMAIL

AIKIDO.EKB@MAIL.RU

### ГРУППА ВК, ТЕЛЕГРАМ

AIKIDOEKB

### АДРЕС ОФИСА:

г. Нижний Тагил, пр-кт Мира, 56 Б

**МЫ ВСЕГДА ВАМ РАДЫ**

## Адрес зала:

г. Нижний Тагил, ГГМ, Уральский пр-кт, 65

ФОК «Президентский», мягкий зал борьбы



## РАСПИСАНИЕ

**Возраст: 16+ ВЗРОСЛЫЕ**

**Дни проведения: ПН, СР**

**Время проведения: 19:00 - 20:00**

### В каком возрасте уже поздно начинать практиковать Айкидо?

Начать заниматься Айкидо никогда не поздно. У нас есть ученики, возраст которых около 70-ти лет, и они успешно справляются с учебной программой и сдают на пояса.



### КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

Предварительной записи не требуется - **просто приходите на занятие.** Заявку на пробное занятие можно оформить тремя способами: **на нашем сайте, в нашей группе ВК или позвонить нам +7 (3435) 744 - 000.**

Первое занятие у нас **БЕСПЛАТНОЕ.**

Затем в течение недели ждем Вас у себя в офис на пр. Мира 56 Б для подписания договора. Не забудьте взять с собой паспорт.

### Чему Вы научитесь на занятиях Айкидо?

Не волнуйтесь по поводу общего физического состояния ребёнка, а также уровня здоровья. Поверьте, Айкидо могут заниматься почти все желающие! **Вы станете более выносливым, сильным, координированным, научитесь правильно падать и вставать, сможете постоять за себя и защитить своих близких.** Благодаря Айкидо в Вас разовьются: **стрессоустойчивость, гибкость в общении, целеустремленность и много других положительных качеств, необходимых каждому успешному человеку в повседневной жизни.**

### АЙКИДО только для мужчин?

Айкидо создано для всех желающих. В мире существует достаточное количество громких имен знаменитых мастеров Айкидо среди женщин. Этот факт доказывает, что практиковать Айкидо могут и девушки, и мужчины. Ждём Вас в наших залах!



### ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ?

- 1 Футболка (желательно белая)
- 2 Штаны (обязательно ниже колена)
- 3 Сланцы/тапочки (занятия проходят босиком. Обувь нужна, чтобы пройти из раздевалки до мягкого покрытия)

### Что делать, если не успели записаться в группу в начале набора?

Ничего страшного, если Вы не успели записаться во время общего набора в группы. Запись открыта круглый год. Поэтому можно начать заниматься в любое время