

# AIKIDO

SJÄLVFÖRSVAR  
SMIDIGHET  
STYRKA

合気道

SVENSKA 合気道  
AIKIDOFÖRBUNDET



## Börja träna Aikido

I Aikido tränar vi både självförsvar och motion. Alla tränar med varandra utifrån sina egna förutsättningar. Vi tränar tillsammans och hjälper varandra att utvecklas. Liten som stor, ung som gammal, kvinna eller man.

För mer info besök oss på: Hemsidan, Youtube, Facebook eller Instagram. Välkomna!

Lilla Nakaima Aikidoklubb - Sätra, Skärholmen

<http://lilla-nakaima.net/>