

# Entraînements ouverts pour toutes les Femmes « juniors et seniors » à découvrir la pratique de l'AÏKIRYU à Epernay

Du lundi 3 au samedi 8 mars 2025

Le Club d'Aïkiryu (Art martial issu de l'Aïkido) d'Epernay organise des séances « portes ouvertes » à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes.

**Entraînements ouverts pour toutes les Femmes « juniors et seniors » à découvrir la pratique de l'AÏKIRYU à Epernay**  
et aux hommes souhaitant promouvoir et partager l'égalité des sexes.

Proposés par  
Elodie VAN LANDEGHEM  
Présidente de l'AEVM

Contacts, renseignements, inscriptions : 06-83-89-41-71  
dojoaikiryuepernay@hotmail.fr  
<https://www.facebook.com/aikiryuepernay>

Animés par  
Nathalie ANTOINE PLESJIN  
Enseignante d'AÏKIRYU  
Yondan de la F.aage

Lundi 03 mars : 19h30 à 21h00  
Gymnase Cote-Legris Epernay

Jeudi 06 mars : 20h00 à 21h30  
Dojo Municipal Epernay

Vendredi 07 mars : 18h45 à 20h00  
Maison des Arts et de la Vie Associative Epernay

Samedi 08 mars : 10h00 à 11h30  
Dojo Municipal Epernay

**Semaine Internationale des Droits des Femmes 2025**

L'aïkiryu est un art martial qui ne cherche pas l'utilisation de la force musculaire. L'attitude, les déplacements, les mouvements du corps sont au cœur des entraînements.

Lundi 3 mars :

- Gymnase Cote-Legris
- 19h30 à 21h

Jeudi 6 mars :

- Dojo Municipal
- 20h à 21h30

Vendredi 7 mars :

- Maisons des Arts et de la Vie Associative
- 18h45 à 20h

Samedi 8 mars :

- Dojo Municipal
- 10h à 11h30

Date

Lundi 3 mars, 19:30 - 21:00

Jeudi 6 mars, 20:00 - 21:30

Vendredi 7 mars, 11:45 - 20:00

Samedi 8 mars, 10:00 - 11:30

Contact

06 83 89 41 71

[dojoaikiryuepernay@hotmail.fr](mailto:dojoaikiryuepernay@hotmail.fr)

Liens utiles  
[Page Facebook](#)