Octobre Rose : Initiation gratuite à l'aïkibudo et à l'art de défense

Mardi 6 octobre 2026, 21:00 - 22:30 (Aïkibudo) Jeudi 8 octobre 2026, 19:00 - 20h30 (Aïkibudo), 20h30 - 22:00 (Kobudo)

L'association Budo club de Magny-les-Hameaux s'associe aux actions de la Ville dans le cadre d'octobre rose et propose des initiations gratuites à l'Aïkibudo, art de défense les **mardi 6 et jeudi 8 octobre,** ainsi qu'au Kobudo **le jeudi 8 octobre.**



Ces pratiques sont adaptées pour les femmes en traitement post-cancer, le but étant de continuez à bouger pendant et après vos traitements ! cela participe à :

- l'amélioration de la qualité de vie
- la réduction du stress et de la fatigue
- la réduction des effets indésirables des traitements
- la récupération de la mobilité de la zone opérée / irradiée
- la récupération des aptitude cardio-respiratoires et de la masse musculaire

Coordonnées

Gymnase Chantal Mauduit
Rue André Hodebourg
78114
Magny-les-Hameaux