

# AIKIDO

L'Aïkido est un art martial japonais créé au début du 20<sup>ème</sup> siècle par Maître Morihei Ueshiba. Sur les bases de disciplines martiales ancestrales, le fondateur a su faire évoluer son art vers un style où l'harmonie et l'équilibre sont au centre de la pratique. Le respect et l'intégrité des partenaires représentent les valeurs éducatives essentielles.

Cette discipline de défense prône la non violence, et l'Art de l'esquive. Dépourvue de compétition, elle s'adresse à un public en quête d'exercices physiques et de santé qui allie souplesse et fluidité



**AÏKIDO**  
**SALLE POLYVALENTE**  
 à côté du collège  
 13 rue Maurys  
 31150 Gratentour  
 05 61 74 97 61  
 06 21 34 42 84

## Tarifs saison 2014-2015

Licence assurance +  
 Adhésion + cotisation annuelle :  
 - de 7 ans : 195 €  
 8-13 ans : 215 €  
 Ado, étudiants, chômeurs : 240 €  
 Adultes : 260 €

Coupons sports, participation  
 CE, chèques vacances  
 acceptés.

**CERTIFICAT MEDICAL  
 OBLIGATOIRE**

dés le premier cours.

Période d'essai : 2 séances  
 accordées avec certificat  
 médical.

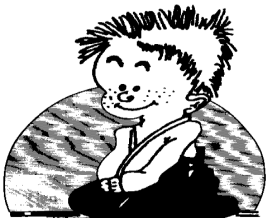
La licence/assurance  
 fédérale est obligatoire.

## Horaires des cours

Lundi	17h00—18h00	Enfants
Lundi	19H30 - 20h30	Aïkido Armes Ados Adultes
Lundi	20h30 - 21h30	Aïkido Ados Adultes
Samedi	10h30 - 12h00	Ados Adultes

### L'Aïkido pour les enfants

Dès l'âge de 6 ans, l'Aïkido permet de développer des qualités fondamentales telles que le respect d'autrui, l'entraide, la discipline et la capacité d'écoute. Les enfants évolueront dans un cadre ludique et harmonieux.



Chez l'Adolescent, l'entraînement régulier va l'aider à prendre confiance en Lui.

La pratique permet ainsi, à tous de mieux gérer son stress, d'évacuer ses soucis, de se ressourcer et de canaliser son énergie.



La fédération compte un nombre de plus en plus important de **pratiquantes** qui recherchent dans cette discipline une forme de défense où n'intervient pas la force physique pure.



<http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/>

Pour plus d'informations, contactez nous ...

05 61 74 97 61

06 21 34 42 84

ou laissez un mail  
 dany31@orange.fr

Association loi 1901  
Affiliée à la Fédération  
Française d'Aïkido, Aïkibudo



# AIKIDO

Un art martial pour l'équilibre

Un enseignement de qualité

Une ambiance conviviale



Enseignante :

Dany Socirat, Brevet d'Etat, 4 ème dan

Assistée de :

Serge Socirat, Brevet d'Etat, 4 ème dan



SALLE POLYVALENTE

Dojo 1er étage  
à côté du collège  
13 rue Maurys  
31150 Gratentour

Possibilité de pratiquer  
sur Toulouse

Maison du Judo et  
des arts martiaux  
Chemin Cassaing

Zone de loisirs des Argoulets  
<http://www.espaceaikido.org>

Cours tous les jours

L'Adhésion à un club  
permet de s'entraîner  
aux deux dojos  
avec une seule cotisation.

Tel : 06 21 34 42 84

05 61 74 97 61

<http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/>

SAISON 2014 / 2015

Cercle Aïkido Taïchi Chuan  
Gratentour



# AIKIDO



<http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/site/>