

AIKIDO

L'Aïkido est un art martial japonais créé au début du 20^{ème} 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

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.



AÏKIDO SALLE POLYVALENTE

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

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



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

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.

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/>