

AIKIDO

合 氣 道

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 de cette discipline qui prône la non violence dans l'Art de l'esquive.

Dépourvue de toute forme de compétition, elle s'adresse à un public en quête d'exercices physiques et de santé

qui allient souplesse et fluidité.

Dès l'âge de 7 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.



Dès l'adolescence, une pratique régulière va l'aider à prendre confiance en Lui.

Pour tous, cette activité permet ainsi, 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 pratiquants et pratiquantes qui recherchent dans cette discipline une forme de défense où n'intervient pas la force physique pure.

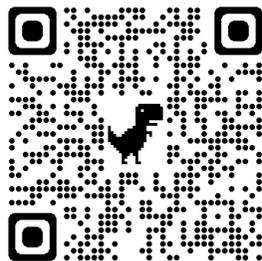


Complexe Sportif Salle des sports du Séquestre
Rue Maurys 31150 Gratentour

Jours	Horaires	Type de Cours
Lundi	18h15 - 19h15	Qi Gong
	19h30 - 20h30	Aïkido: Armes
	20h30 - 21h30	Aïkido: Ados Adultes
Mercredi	9h30 - 10h30	Taïchi Chuan
	10h40 - 11h40	Qi Gong
Jeudi	18h15 - 19h15	Aïkido: Enfants
	18h00 - 19h00	Taïchi Chuan
	19h15 - 20h15	Aïkido: Ados Adultes
Samedi	10h30 - 12h00	Aïkido: Ados Adultes

Plus d'information sur:

Notre Site:



Facebook:



www.cercle-aikido-taichichuan.fr

TAICHI CHUAN



Le Taïchi Chuan est une gymnastique chinoise douce comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Il met l'accent sur la maîtrise et le contrôle de la respiration. Sa pratique quotidienne favorise le bien-être intérieur, améliore la souplesse, l'équilibre et vise à renforcer le système musculaire. Il aide à maintenir une bonne santé physique et mentale.

Les séances comprennent un temps d'échauffement et d'entraînement aux mouvements de base et un temps d'apprentissage de l'enchaînement, avec des tests d'application martiale non violents qui permettent notamment de vérifier la justesse des postures et des mouvements, et des éducatifs en face à face sous forme de «poussée des mains» (Tui Shou).

QI GONG

L'originalité du Qi Gong repose sur une pratique posturale, basée sur la maîtrise du souffle et de la circulation des énergies. Il suit le rythme des saisons. Sa pratique régulière permet d'améliorer son état de santé général et de se ressourcer naturellement. Sa pratique s'apparente à une forme de gymnastique douce qui s'est développée en Chine depuis des millénaires.



AIKIDO

Art martial, Art de vie



TAICHI CHUAN QI GONG

Arts énergétiques internes chinois



Association loi 1901 affiliée à la FFAAA (Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et affinitaires) et à la FSCF (Fédération Sportive et Culturelle de France)

TARIFS

Section	Gratentourais.e.s	Non Gratentourais.e.s
Aïkido Enfants (7-13 ans)	195 €	200 €
Aïkido Adulte	285 €	290 €
Retraités/Demandeur d'emploi/Étudiants/Ados	245 €	250 €
Taïchi Chuan/Qi Gong	275 €	280 €

Coupons sport, participation CE et chèques vacances acceptés.

Certificat médical / Questionnaire de Santé Obligatoires

2 séances d'essai offertes

Pour plus d'informations, contacter :

La Directrice Technique: Dany Socirat

Mail:

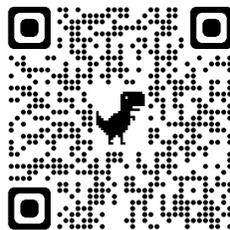
dany31@orange.fr

contact@cercle-aikido-taichichuan.fr

Tél:

06 21 34 42 84

Notre Site:



www.cercle-aikido-taichichuan.fr

Facebook:



SAISON 2024-2025

