

## Cours Séniors Aikido

Ce cours spécifique reprend toutes les bases et les techniques de l'Aïkido. Pour respecter les possibilités physiques de chacun, on évite le travail à genoux et les chutes sont abordées très progressivement. Il ne s'agit pas d'apprendre la self-défense mais plutôt d'entretenir l'harmonie du corps et du mental à l'aide des arts martiaux traditionnels japonais.

**En travaillant les techniques propres de l'Aïkido, il s'agit de développer:**

- La souplesse articulaire,
- L'équilibre statique et dynamique,
- La circulation de l'énergie grâce au développement de la respiration,
- La capacité à faire face, à chuter sans appréhension ...



**Découvrez un art martial  
à votre mesure  
au sein d'un groupe convivial**



**Renseignements et inscriptions**

**Jean- François Patingre : 01 34 16 16 40**  
e-mail : [patingre@sfr.fr](mailto:patingre@sfr.fr)

ou aux horaires habituels des cours d'Aïkido des clubs :

**SOISY - Salle des arts martiaux**  
22, rue du docteur Schweitzer  
95230 Soisy-sous-Montmorency  
<http://www.aikido-soisy.com>  
e-mail: [kobukan@aikido-soisy.com](mailto:kobukan@aikido-soisy.com)

**SAINT GRATIEN - Dojo Guy DUPUIS,**  
22 rue des Cressonnières  
95210 Saint Gratien  
<https://www.aikidostgratien95.fr/>  
e-mail: [stgratien@aikido95.fr](mailto:stgratien@aikido95.fr)

Clubs affiliés à la Fédération Française  
d'Aïkido et de Budo  
et à l'Ecole Nationale d'Aïkido,  
agrément n°2001-s-27



合気道

**cours AIKIDO  
SENIORS**

**Saison 2024-2025**

destiné aux personnes de  
**50/55ans et plus**  
n'ayant plus d'activité sportive  
régulière et/ou recherchant une  
pratique martiale douce.

**Cours le mardi matin 9h30-11h**  
**Dojo Guy DUPUIS,**  
**22 rue des cressonnières**  
**à Saint Gratien**

