

L'AÏKIDO

Un art martial noble et authentique, une école de la vie



- En **aïkido**, voie de l'union des **énergies**, on utilise la force de l'autre sans s'y opposer et surtout sans chercher l'affrontement.
- C'est pourquoi la pratique de l'**aïkido** développe la **spontanéité**, la **vigilance**, le **geste naturel** et l'attitude **juste**, le **respect** de soi et le respect d'autrui.
- L'**aïkido** est basé sur l'**esquive** et le **déplacement**, les techniques ne nécessitent pas une grande force physique.
- C'est pourquoi l'**aïkido** peut être pratiqué par **chacun** et **chacune**, à **tout âge** depuis l'enfance ou la préadolescence jusqu'à un âge avancé, quel que soit son poids ou sa nature.



CLUB d'Aix en Pce, Gardanne, Marseille et La Ciotat.

ECOLE D'ARTS MARTIAUX dirigée par Jean-François et Tomoko RIONDET.

- ✓ *l'enseignement est assuré par des professeurs agréés. L'école est affiliée à la FSGT, l'une des plus importantes fédérations multisports de France.*
- ✓ *un organisme laïque ouvert à tous, un gage de sérieux et d'éducation citoyenne.*

POUR MIEUX DECOUVRIR L'AÏKIDO, DEUX COURS D'ESSAI SONT A VOTRE DISPOSITION.

A Aix : La Maison Des Arts De Combats

Horaires :

- Mardi de 18H30 à 20H00 au Gymnase Robert Ruocco
- Samedi de 11H00 à 12H30

Eugène GILLY tél : 06.09.44.90.69 mail : gilly.gilly@sfr.fr

Patrick GIL tél : 06.18.07.72.65 mail: gilpatrick2000@yahoo.fr

www.aikido-aixenprovence.fr



AUC AIKIDO



AUC_AIKIDO13

