Aïkido Club

d'Erstein & Environs

Plus de 30 ans
d'aïkido à Erstein

Qu'est-ce que l'Aïkido ?

L'Aïkido est un Art Martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler l'attaquant sans dommage.
A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'attaque et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'attaquant avant de se déplacer et d'esquiver.
Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'attaquant plutôt que sur la force physique.
Les pratiquants développent un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

合気道

- Santé
- Souplesse
- Réflexes
- Maîtrise de soi

Le plaisir de la pratique, sans compétition, cet art martial est ouvert à tous...

Il est également adapté aux femmes qui souhaitent s'initier aux techniques de défense.

L'aïkido est recommandé pour développer la coordination des mouvements.

L'aïkido est un art martial idéal pour apprendre la concentration et canaliser l'énergie des enfants

Les enfants peuvent débuter à partir de 7 ans

Les valeurs éducatives de l'aïkido participent à l'éducation de l'enfant :
respect du lieu où l'on pratique, respect des règles et des partenaires

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

Gymnase Marguerite YOURCENAR
Rue Victor Schoelcher
67150 ERSTEIN

Renseignements & inscriptions sur place
ou par téléphone au 03.88.98.21.75

Pour ceux qui souhaiteraient **nous rejoindre**, rien de plus simple :

2 essais sont libres et gratuits, il vous suffit de vous présenter quelques minutes avant le début de l'entraînement de votre choix, muni d'une tenue décontractée (survêtement, pantalon tee-shirt...).
Si vous souhaitez quelques informations supplémentaires, n'hésitez surtout pas à nous contacter, nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes vos questions.

Les horaires d'entraînement

Adultes:

Mardi	de	20h15	à	21h45
Vendredi	de	20h15	à	21h45

Jeunes:

Mardi	de	19h00	à	20h00
Vendredi	de	19h00	à	20h00

Pas de cours pendant les congés scolaires

Les cours reprennent mardi le 4 septembre 2018

Les tarifs / saison septembre à juin

Adultes : **165,- €**

Etudiants : **130,- €** (sur justificatif)

Jeunes : **105,- €** de 14 à 17 ans

Enfants : **95,- €** de 6 à 13 ans

Les enseignants adultes :

Dominique NITKA	3° dan BF
Pierre WENDLER	5° dan BF-CQP
Alain DEPERSIN	1° dan BF

Les enseignants jeunes & enfants :

Michel REIMEL	1° dan BF
Michaël HAUG	1° dan BF