

*La première !***Un nouveau moyen d'information**

En complément des annonces faites en fin de cours, de l'affichage au dojo et du site internet, nous vous proposons de recevoir régulièrement par e-mail l'essentiel des informations du club.

Grâce à vos remarques et commentaires nous ferons évoluer ce courrier afin qu'il corresponde au mieux à vos attentes.

Alors n'hésitez pas: [Mon avis sur cette newsletter](#)

Le Bureau

Journée Taïso dans la nature du 15 octobre 2005

Venant de différents clubs de l'Institut, nous nous sommes retrouvés dans le massif du Pilat du Jarez. Nous avons pu profiter pleinement de la chaleur matinale grâce à l'itinéraire étudié par le Président de Vénissieux.

Puis sur les crêtes, face et dos à un super paysage, Senseï nous à fait pratiquer un Taïso au plus proche de la nature !

Bien sûr, avec des corps détendus et des visages rayonnants, nous avons aussi partagé des nourritures plus terrestres.

Toutefois pas de place dans le timing pour la sieste mais plutôt guidé par le pas rapide et déterminé de Senseï, nous avons continué par un chemin à travers bois.

D'autres promeneurs doivent se souvenir d'avoir aperçu en route une race d'unijambiste ou de drôles de postures par deux.

Au printemps, vous serez tous invité à partager une autre aventure de marche et de taïso.

On ne pouvait pas se séparer sans se fixer un autre rendez vous !

C. Larue

**Interclubs :
Vacances de la Toussaint**

Durant les vacances scolaires, les cours habituels n'ont pas lieu. Pour autant des cours communs à tous les clubs de l'institut (interclubs) sont organisés .

Pendant les vacances de la Toussaint deux cours d'Aïkido sont prévus à :

Vénissieux

Gymnase Jean Guimier
4 av Jean Guesde
(Métro Parilly)

Lundi 24 Octobre
de 19h30 à 21h00

Vendredi 28 octobre
de 19h30 à 21h00

[plan d'accès](#)

Une matinée d'arme à la Croix Rousse par Etienne Leman Senseï

Matinée d'armes.
Débutants et confirmés

Une matinée d'armes dirigée par Etienne LEMAN Senseï aura lieu le samedi 22 Octobre de 9h00 à 12h00 au Dojo de la Croix Rousse 18 rue du Bon Pasteur.
Jo, Bokken et tanto

Ouvert à tous, débutants et confirmés

Tarif: 30 €

Renseignements: 06 10 16 08 40

[Plus de détails/plan d'accès](#)