

# AÏKIDO COMMUNAY

« Nul ne peut m'enlever ma  
force, puisque je ne m'en sers  
pas. »

Morihei Ueshiba

## HORAIRES

### Aïki-Taïso

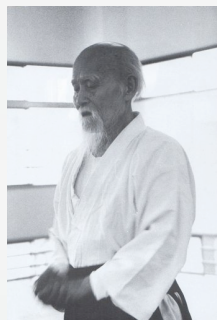
Jeudi 9h30 – 10h30

### Aïkido Adultes-Adolescents

Jeudi 21h00 – 22h30

## DOJO (lieu des cours)

Salle polyvalente de la plaine  
Rue de Marenne  
69360 Communay



## RENSEIGNEMENTS :

el : 04 78 39 99 67 ou 06 74 08 42 92

[www.institut-aikido.org/les-clubs/communay/](http://www.institut-aikido.org/les-clubs/communay/)

## Aïkido:

- **AI** : Union, Harmonie, Coordination.
- **KI** : Energie, Puissance interne, Esprit.
- **DO** : Etude, Recherche, Voie.

L'Aïkido Club de Communay fait partie de l'Institut d'Aïkido qui est une fédération de clubs comportant environ 500 membres, principalement sur la région lyonnaise.

Nous pratiquons l'Aïkido sous la direction technique de Leman Senseï tel qu'il a été transmis par maître KOBAYASHI, élève direct du fondateur O Senseï Morihei UESHIBA.

L'Aïkido (en japonais « la voie de l'harmonie et de l'énergie ») est un art martial non-violent et ne se pratique pas en compétition.

Il a été créé sur la base de plusieurs techniques martiales ancestrales et les techniques se conjuguent de multiples façons, toujours dans le respect du partenaire. A ce titre il convient à toutes et tous, aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

## Taïso :

Le Taïso est la gymnastique associée à l'Aïkido. Il peut se pratiquer à tout âge. C'est une activité à part entière, gymnastique douce, permettant de redécouvrir et rééquilibrer son corps, grâce à des exercices de respiration, d'assouplissement et de travail sur l'énergie interne.

L'Aïkido Club de Communay est ouvert aux pratiquants de tous âges (adultes et adolescents à partir de 14 ans) et offre la pratique des techniques de cet art martial dans son intégralité.

