

VÉNISSIEUX AÏKIDO CLUB



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

Morihei Ueshiba

HORAIRES

Aïkido Adultes-Adolescents

Lundi 19h30 - 20h45

Vendredi 20h00 - 21h15

Aïkido Enfants

Vendredi 6-9 ans – 18h00 - 19h00

Vendredi 10-14 ans – 19h00 - 20h00

Aïki-taïso

Lundi 18h30 - 19h30



DOJO (lieu des cours)

Gymnase Jean Guimier

2 avenue Jules Guesde 69200 Vénissieux

RENSEIGNEMENTS

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

www.institut-aikido.org/les-clubs/venissieux/





Aïkido:

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

L'Aïkido Vénissieux Club 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.

Il permet de donner des bases solides d'auto-défense et il est notamment très structurant pour les enfants et adolescents.

L'Aïkido Vénissieux Club est ouvert aux pratiquants de tous âges (adultes et enfants à partir de 6 ans) et offre la pratique des techniques de cet art martial dans son intégralité.

Sont enseignées les techniques à mains nues, l'étude des armes: Bokken (sabre en bois), jo (bâton) et tanto (couteau), ainsi que la pratique du taïso (gymnastique japonaise de relaxation fondée sur des méthodes respiratoires et un travail d'assouplissement).

