

Aikido Iwama Ryu

岩
間
流
合
気
道



RENNES

BRUZ

CHARTRES DE BRETAGNE

ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL
COURS TOUS NIVEAUX
ADULTES ET ENFANTS
du mardi au samedi

Enseignant diplômé d'Etat

☎ 06 88 17 37 71

contactaikido.japon@gmail.com / www.aikido-japon.com

L'Aïkido est art martial japonais qui s'articule autour de *techniques à mains nues* (immobilisations et projections) et avec *armes* (sabre, bâton, poignard). La pratique met l'accent sur le *développement de l'individu*. On « utilise » le corps pour se forger l'esprit. Il s'agit de « *se protéger de manière bienveillante* » tout en conservant une efficacité martiale. *L'Aïkido s'adresse aux* hommes, femmes et enfants et permet de s'épanouir tout en s'ouvrant vers une autre culture : celle du Japon.

Avec une cotisation unique, vous pouvez pratiquer librement aux cours suivants:

JOURS	HORAIRES	COURS	LIEUX
Mardi	17h45-18h45	Jeunes (8-13 ans)	Bruz - Cosec Tabarly
	19h00-20h30	Adultes tous niveaux	Bruz - Cosec Tabarly
	20h30-22h00	Adultes tous niveaux	Rennes - Dojo Rennais (cleunay)
Mercredi	06h30-07h30	Adultes tous niveaux (armes)	Rennes - Dojo Rennais (cleunay)
	18h00-19h00	Jeunes (8-13 ans)	Chartres de Bgne (Complexe R. Béranger)
	19h00-20h00	Adultes tous niveaux	Chartres de Bgne (Complexe R. Béranger)
	20h00-20h45	Adultes avancés	Chartres de Bgne (Complexe R. Béranger)
Jeudi	18h30-19h30	Adultes tous niveaux	Chartres de Bgne (Complexe R. Béranger)
	19h30-20h30	Adultes tous niveaux	Chartres de Bgne (Complexe R. Béranger)
	19h30-21h00	Adultes tous niveaux	Rennes - Dojo Rennais (cleunay)
Vendredi	11h45-13h00	Adultes tous niveaux	Rennes - Dojo Rennais (cleunay)
Samedi	10h00-11h00	Adultes avancés	Bruz - Cosec Tabarly
	11h00-12h00	Adultes tous niveaux	Bruz - Cosec Tabarly



Pièces à fournir pour toute inscription :

- un certificat médical
- 2 photos d'identité

Cotisation annuelle:

Adultes	160€
Jeunes (14-18 ans)	140€
Enfants (9-13 ans)	100€