

Aïkido à Bessancourt

L'Aïkido, une discipline martiale d'origine japonaise, a été conçue au début du siècle dernier par le maître Ueshiba. Cette voie unique est la synthèse de différents arts martiaux anciens, axée sur la maîtrise de soi et la non-violence. En rejoignant notre association, vous aurez l'opportunité de développer votre coordination, votre souplesse et votre condition physique tout en apprenant à gérer le stress. De plus, vous pourrez acquérir de précieux réflexes de défense, vous permettant de vous sentir plus serein au quotidien.

Lors de nos cours, nous travaillons principalement à mains nues, abordant toutes les formes d'attaques et de saisies. Cependant, nous intégrons également des techniques avec des armes traditionnelles telles que le tanto (couteau en bois), le bokken (sabre en bois), le tambo (bâton court) et le jo (bâton d'1,28m). Chaque séance est encadrée par des instructeurs expérimentés, dans un environnement convivial et respectueux.

Les cours se déroulent sur un tatami, et le port du kimono est obligatoire, permettant ainsi de respecter la tradition de l'Aïkido tout en renforçant l'esprit de communauté au sein de notre association.

Il est important de souligner qu'il n'y a pas de compétition en Aïkido. Notre objectif est d'encourager l'entraide et le partage des connaissances. En plus des cours réguliers, nous organisons des interclubs et divers stages, notamment des stages exclusivement féminins, offrant à chacun l'occasion d'approfondir sa pratique et de découvrir l'univers riche de l'Aïkido.

Rejoignez-nous pour découvrir une discipline qui allie maîtrise de soi, développement personnel et bien-être. Nous serons ravis de vous accueillir dans notre dojo !



http://www.youtube.com/watch/_RWPBWpBUTM

Infos pratiques

Lundi : 19h30 - 20h30 cours ados 19h30 - 21h15 cours adultes

Mercredi : 19h30 - 21h15 cours adultes et ados

Vendredi : 19h30 - 21h15 cours d'armes adultes et ados

Un interclub par mois et stage dans l'année.

Possibilité de nous rencontrer durant les séances tout au long de l'année.

Liens utiles

[Site internet de l'association Aïkido](#)

Contact

FACEBOOK : club d'aïkido de bessancourt

Instagram : aikido_tadashi_abe

Groupe : cfabw.fr

Site : aikidobessancourt.com

Tél : 06 24 87 26 19