

## Aïkido : l'art martial pacifiste

L'Aïkido est un art martial qui a été créé par le Maître Japonais Morihei Ueshiba au début du siècle dernier, il est le fruit d'une synthèse de plusieurs arts martiaux très anciens.

C'est une discipline qui est adaptée et à la portée de tout le monde, dès 11 ans dans notre école, aux femmes et aux hommes de tous âges.



En Aïkido on apprend à travailler avec son adversaire en utilisant sa propre énergie, c'est un art martial non violent. La régularité des entrainements vous permet de développer votre coordination, votre souplesse et votre confiance en soi. Tous les pratiquants n'ont pas la même approche, certains veulent simplement se dépenser et s'assouplir, d'autres veulent se déstresser et se défouler après une journée de travail et puis il y a ceux aussi qui souhaitent obtenir de bons réflexes de défense. Lorsque vous débutez la pratique de l'Aïkido vous êtes accompagnés par les plus expérimentés pour vous permettre de progresser.

De nombreux stages et interclubs sont organisés tout au long de l'année (stage féminin, stage avec différentes armes (en bois), stage tous niveaux ou uniquement avec des ceintures gradées). Parfois lorsqu'il fait beau il peut y avoir des entraînements avec des armes à l'extérieur.

Peu importe votre âge, votre condition physique, osez essayer une première fois, vous serez peut-être ravis d'avoir fait ce premier pas en constatant que cette discipline est à votre portée.

A Bessancourt les cours ont lieu au Dojo du gymnase des Marboulus, rue de l'Isle. Vous pouvez venir essayer en survêtement les jours suivants : Lundi de 19h00 à 20h30 pour les ados et de 19h30 à 21h15 pour les Adultes. Mercredi de 19h30 à 21h15 pour tout le monde. Vendredi de 19h30 à 21h cours d'armes qui peut se pratiquer en survêtement.

Facebook : club d'aïkido de bessancourt

Instagram : aikido\_tadashi\_abe

groupe : cfabw.fr

site : aikidobessancourt.com

tél : 0624872619

Au plaisir de vous rencontrer

Alain et Laurence Debaere

