

# Aïkido

## Responsable :

- Philippe Haberer : Poste 22.80.14



## Présentation :

- L'Aïkido est un art martial japonais, mixte, sans compétition, dont l'un des principes consiste à canaliser l'agressivité d'une attaque tout en préservant l'intégrité physique des 2 pratiquants.
- Outre l'apprentissage de techniques de défense, on privilégie le relâchement et la souplesse en lieu et place de l'utilisation de la force physique.

## Lieu et horaires :

- Le jeudi de 13h00 à 14h00
- Salle des tatamis (RDJ à Nanterre)
- Les cours seront animés par un 2<sup>ème</sup> dan titulaire du brevet fédéral d'enseignement en Aïkido.
- Possibilité de participer à 1 cours d'essai.

## Equipement :

- Un kimono de Judo (conseillé) ou un pantalon de jogging et un tee-shirt.

## Conditions d'inscription :

- Etre adhérent de l'Ascc : 15 €
- Cotisation Aïkido : 60 €
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido
- ( Optionnel ) Licence FFAAA 35 €

