

Cours Séniors Aikido

Ce cours spécifique reprend toutes les bases et les techniques de l'Aïkido. Pour respecter les possibilités physiques de chacun, on évite le travail à genoux et les chutes sont abordées très progressivement. Il ne s'agit pas d'apprendre la self-défense mais plutôt d'entretenir l'harmonie du corps et du mental à l'aide des arts martiaux traditionnels japonais.

En travaillant les techniques propres de l'Aïkido, il s'agit de développer:

- La souplesse articulaire,
- L'équilibre statique et dynamique,
- La circulation de l'énergie grâce au développement de la respiration,
- La capacité à faire face, à chuter sans appréhension ...



**Découvrez un art martial
à votre mesure
au sein d'un groupe convivial**



Renseignements et inscriptions

Jean- François Patingre : 01 34 16 16 40
e-mail : patingre@sfr.fr

ou aux horaires habituels des cours d'Aïkido des clubs :

SOISY - Salle des arts martiaux
22, rue du docteur Schweitzer
95230 Soisy-sous-Montmorency
<http://www.aikido-soisy.com>
e-mail: kobukan-soisy@gmail.com

SAINT GRATIEN - Dojo Guy DUPUIS,
22 rue des Cressonnières
95210 Saint Gratien
<https://www.aikidostgratien95.fr/>
e-mail: stgratien@aikido95.fr

Clubs affiliés à la Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
et à l'Ecole Nationale d'Aïkido,
agrément n°2001-s-27



cours AIKIDO SENIORS

Saison 2025-2026

destiné aux personnes de
50/55ans et plus
n'ayant plus d'activité sportive
régulière et/ou recherchant une
pratique martiale douce.

Cours le mardi matin 9h30-11h
Dojo Guy DUPUIS,
22 rue des cressonnières
à Saint Gratien

