



Académie d'Aikido de Saint-Genis-les-Ollières

REPRISE DES COURS LE VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2026

La voie de la concordance des énergies : définition de l'aikido qui est un art martial japonais caractérisé par son efficacité et sa non-violence. L'aikido s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âge, ni préparation spéciale. Il se pratique **sans compétition** et la progression s'effectue au rythme de chacun. Au cours des entraînements, le pratiquant aborde l'apprentissage des déplacements sur le tatami, des saisies, des chutes, ainsi que des techniques d'immobilisation et de projection. La pratique est complétée par la manipulation d'armes en bois : le Jo (Bâton) et le Bokken (Sabre). L'aikido donne au pratiquant un moment d'expression, dans lequel il développera l'harmonie du geste et la maîtrise de ses réflexes. La pratique de l'aikido favorise la liberté corporelle, la souplesse du corps et permet une meilleure connaissance de soi et des autres.

合氣道

Lieu	Dojo - Gymnase de la Vuldy		
Cours	Vendredi 20h45-22h15		Samedi 10h30-11h30
Tarifs : Adhésion + Licence 3AKH	Adultes	Ados / Etudiants	Enfants (6-11 ans)
Adhésion Annuel	130 €	110 €	
Licence 3AKH obligatoire *	A partir de 12ans : 58 €		Enfant : 34 €
Contact : Q.Provenat	06 88 71 33 52		quentin.provenat@laposte.net
Équipement : Se munir d'un dogi blanc (kimono) ou d'une tenue convenant à l'activité physique			
* : Affiliation individuelle à l'Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirokazu (3AKH)			

Documents à fournir :

- Lien licence 3AKH à remplir en ligne (<https://aikido.fr/Adhésion>) : [License Enfants](#), [License Adultes](#)
- **Virement ou Chèque** pour l'adhésion à l'ordre de "Académie d'Aikido de St Genis les Ollières (AASGO)
- Pour les mineurs : feuille de renseignements à compléter.

