

Dieulefit Aïkido



Ca y est, c'est la rentrée !

Avec elle se présente le plus souvent pour chacun, chacune, la recherche d'une activité sportive pour l'année, extra-scolaire pour les enfants, après une journée souvent bien remplie pour les adultes, ou encore le samedi en matinée.

Reprise de celle déjà pratiquée l'année précédente pour certains, envie d'en découvrir une nouvelle pour d'autres.

A cette occasion " Dieulefit Aïkido " vous propose ces cours de septembre à juillet :

- * "petits samouraïs" (4 - 5 ans) - samedi 10h30 – 11h00
- * "jeunes samouraïs" (6 - 9 ans) - vendredi 18h - 19h - samedi 11h00 - 12h30
- * "grands samouraïs" (10-17 ans avec les adultes) - vendredi 19h - 20h - samedi 11h - 12h30
- * adultes de tous niveaux - lundi 19h30 - 21h30 - mercredi 20h00 - 22h00
- le vendredi 19h00 - 21h15 - le samedi 11h00 - 12h30

Ce qu'apporte l'aïkido :

Dynamisme, harmonie, respect de soi et de l'autre, confiance en soi ...

La pratique de l'aïkido permet d'acquérir souplesse physique et mentale ainsi que développer et canaliser son potentiel d'énergie.

Plutôt qu'un sport de défense, il s'agit d'une discipline qui ne requiert pas de force physique ou de capacités particulières.

Accessible à tous, l'aïkido permet au fil du temps de prendre conscience de son corps et d'en multiplier les performances. N'étant pas un sport de compétition, il se pratique par deux avec un partenaire et non pas un adversaire, en utilisant la puissance donnée par "l'attaquant" sans utiliser notre propre force.

L'apprentissage du centrage sur soi et des techniques sont enseignés dans notre club au dojo du gymnase du Juncher par 2 professeurs de niveaux 3^{ème} Dan diplômés du Brevet Fédéral, ce qui assure une excellente qualité d'enseignement.

▲ Deux cours d'essai sont offerts par le club.

▲ Des réductions sur les tarifs sont possibles : Chèques vacances ANCV/bons CAF / coupons sport collègue/ 2^{ème} et 3^{ème} inscription par famille/ demandeur d'emploi/ étudiants).

C'est avec plaisir que nous vous accueillerons pour partager cette pratique non violente qui pacifie le rapport avec l'autre et avec soi.