

## Tarifs 2023/2024

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : 17€ (nés après le 31/08/2009)

Tarif adultes : 21€

---

Adultes

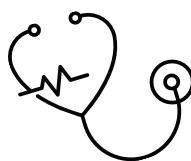
110€ + licence FFAB 38€

Enfants

40€ + licence FFAB 28€



Numéro d'affiliation club : 2.20.27.004



Pour pratiquer l'aïkido, vous devez posséder un certificat médical de non contre-indication à la pratique.



Contact :

Responsable de la section :

Yves BRU

06 63 20 99 79

Enseignant :

François HEUZE (brevet fédéral  
4ème DAN)

06 43 34 37 88

aikido27@live.fr

---

## NOS PARTENAIRES



# AMICALE LAÏQUE


de *Saint-Michel*



## SAISON 2023/2024

# AIKIDO



 4 Rue Pierre de Ronsard  
27000 EVREUX



02 32 33 24 25



alsm@orange.fr



## Qu'est ce que l'Aïkido ?

L'aïkido est une discipline physique et morale complète qui permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi en assurant un développement harmonieux du corps. C'est un art martial sans compétition qui utilise des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à contrôler l'adversaire.

- Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaires, armé(s) ou non
- Techniques au sabre, au bâton
- Techniques de concentration, de respiration

Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire l'amenant à une chute et/ou une immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.

## Une discipline accessible à tous

"L'Aïki n'est pas une technique pour se battre ou pour défaire l'ennemi. C'est le moyen de réconcilier le monde et de faire de tous les êtres humains les membres d'une même famille."

Maître UESHIBA

## Que veut dire aikido ?

Aï = Harmonie  
KI = Energie  
DO = Voie

---

Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de les connaître.

Une telle pratique est donc accessible à tous, homme ou femme, quel que soit l'âge et la pratique sportive antérieure.

## Horaires

### Adultes :

<b>Lundi</b>	18H - 19H (Armes)
<b>Lundi</b>	19H00 - 20H45
<b>Mardi</b>	9H30 - 11H30 Séniors & Débutants
<b>Jeudi</b>	19H30 - 20H45
<b>Samedi</b>	09H30 - 11H30

Enfants (nés après juillet 2016),

Jeudi de 18H30 à 19H30

## Où nous trouver ?

Dojo de l'ALSM  
4 rue Pierre de Ronsard  
27000 Evreux

