

Tarifs 2024/2025

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : 17€ (nés après le 31/08/2010)

Tarif adultes : 21€

Adultes

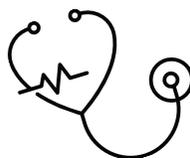
112€ + licence FFAB 38€

Enfants

42€ + 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.



Journée Portes Ouvertes :

1 septembre 2024

Forum des associations :

6 et 7 septembre 2024



02 32 33 24 25



alsm@orange.fr



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



ÉVREUX



en Normandie



SAISON 2024/2025

AIKIDO



📍 4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



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

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 aïkido ?

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 :

Lundi	18H - 19H (Armes) 19H00-20H45
Mardi	9H30-11H30
Jeudi (enfants nés après le 1er juillet 2017)	18H-19H
Jeudi	19h-20h45
Samedi	09H30 - 11H30

Où nous trouver ?

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

