



AÏKIDO

LA VOIE DE L'HARMONIE DES ÉNERGIES
DISCIPLINE MARTIALE

COURS ENFANTS

Mardi et vendredi de 18h30 à 19h30

COURS ADULTES

Mardi et vendredi de 19h30 à 21h00
Samedi de 13h30 à 16h30 adultes/aikitaiso

INFOS

 06 32 03 28 22 / Mireille Hebert

 06 23 86 52 61 / Robert Paban

 aikidolebeausset.fr

 scamb.aikido



REPRISE DES COURS

MARDI 9 SEPT. 2025

 Se rendre au Dojo
Gymnase Jean Giono
83330 Le Beausset

 **POUR DÉCOUVRIR L'AÏKIDO**
2 séances d'essai gratuit
(durant les cours du mardi et du vendredi)
18h30 à 19h30 enfants
19h30 à 21h Adultes

AÏKIDO

Un art martial Dynamique et efficace, accessible à tous (femmes, hommes, enfants, jeune). L'Aïkido est à la fois un art de vivre, une philosophie, une technique de combat efficace, sans violence, sans compétition.

Il se pratique à mains nues et avec des armes. Son efficacité repose sur le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie.

AÏKIDO **ENFANTS, JEUNES ADOS**

Développer son corps et son esprit à travers des valeurs de partage et de dépassement de soi.

Dynamisme, effort et sincérité, partage et harmonie, souplesse, sans violence, mobilité, technicité.

AÏKITAISO

Une méthode douce et complète de développement physique et mental accessible à tous.

Les bienfaits :

- Amélioration de l'équilibre et de la coordination, amélioration de la souplesse
- L'importance de la respiration, renforcement musculaire, développement
- de la mobilité et de l'énergie.

A la FFAB, libérez le meilleur de vous-même

