

# Aikido

## FUVEAU

MARDI 21h-22h30

Au dojo du gymnase du collège

Font d'Aurumy

L'aikido est un art martial japonais visant à l'harmonisation entre le corps et l'esprit. L'objectif premier recherché est donc l'assouplissement du corps afin de restaurer les équilibres corporels.

Pratiqué sans compétition, l'aikido propose une méthode martiale progressive et adaptée à chacun. Il s'adresse donc à tous sans limite d'âge (l'âge minimum à Fuveau est de 14 ans).

Par l'apprentissage des chutes, des déplacements ainsi que par la pratique des armes (bokken et jo), l'aikido permet d'acquérir stabilité et confiance en soi.

L'Académie d'Aikido des Trois Pins a été créée en 2004 à Fuveau. Elle fait partie de l'Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirokazu.



Renseignements :

[www.marseille.aikido.fr](http://www.marseille.aikido.fr)

06 19 80 47 56

[aikidotroispins@gmail.com](mailto:aikidotroispins@gmail.com)

Ne pas jeter sur la voie publique