



AIKIDO CLUB D'IRIGNY

Salle des Arts Martiaux – 21 rue du Stade – 69540 IRIGNY – www.aikido-irigny.fr
Club affilié à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo

合
氣
道

2022

2023

Pour s'informer



www.aikido-irigny.fr
aikiirigny@free.fr



[aikido.club.irigny](https://www.instagram.com/aikido.club.irigny)



Club d'Aïkido d'Irigny

Philippe LEVASSEUR: 04 74 53 42 99

Les horaires

Aïkido tous niveaux adultes et adolescents :

Lundi 20 h 30 / 22 h 00

Mercredi 20 h 00 / 21 h 30

Aïkido enfants à partir de 7 ans

Mercredi 17 h 30 / 18 h 45

Aïkitaïso

Mercredi 19 h 00 / 20 h 00

La cotisation annuelle



Aïkido (y compris Aïkitaïso) :

- 160 € pour un adulte (à partir de 18 ans)
- 120 € pour un adolescent (nés avant le 1er juillet 2009)
- 110 € pour un enfant (nés à partir du 1er juillet 2009)

Aïkitaïso seul : 90 €

Elle comprend la licence à la FFAB et l'assurance obligatoire.
Pour le troisième inscrit d'une même famille (parents / enfants) et les suivants, seule la licence fédérale est due (la cotisation « club » est offerte !)

Règlement possible en espèces, par chèque bancaire ou chèques vacances, ou par coupons sport

Pour pratiquer

Il faut :

- une paire de tongs et un kimono pour l'Aïkido, ou une tenue confortable pour l'Aïkitaïso.

Pour l'inscription,

- un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Aïkido ou de l'Aïkitaïso, pour les adultes uniquement
- le dossier d'inscription du club dûment complété, accompagné du règlement





AIKIDO CLUB D'IRIGNY

Salle des Arts Martiaux – 21 rue du Stade – 69540 IRIGNY – www.aikido-irigny.fr

Club affilié à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo

dépassement de soi

martialité

L'Aïkido

En quoi consiste l'Aïkido ? Quelles sont ses origines ? A qui s'adresse cette discipline ? etc.

Retrouvez toutes les réponses à ces questions sur notre site internet :

www.aikido-irigny.fr et sur celui de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) <https://www.ffabaikido.fr>

respect

Confiance

réflexes

L'Aïkido pour les enfants à partir de 7 ans

Les valeurs éducatives, le déroulement des cours, la formation des enseignants, les grades... autant de points abordés dans la rubrique « L'Aïkido expliqué aux parents », sur notre site internet.

Concentration

motricité

coordination

équilibre

convivialité

L'Aïkitaïso

Une discipline douce et source de bien-être qui améliore la santé. Plus

d'informations sur notre site internet :

www.aikido-irigny.fr et sur celui de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) <https://www.ffabaikido.fr>

énergie

mouvement

L'Aïkido pour tous

Quels que soient sa morphologie, son sexe et son âge, tout le monde peut pratiquer.

La particularité de l'Aïkido est d'utiliser l'énergie d'une attaque sans rentrer dans un rapport de forces.

remise en forme

bien vieillir

respiration

L'Aïkido et les séniors

Une pratique adaptée pour les séniors.

Pour en savoir plus : www.aikido-irigny.fr (site du club) et <https://www.ffabaikido.fr> (site de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo - FFAB)

endurance

bien-être

Le certificat médical

Obligatoire pour les adultes lors de toute nouvelle adhésion.

Une note à l'attention de votre médecin est disponible sur notre site internet.

Harmonie

étirements

bienveillance

