

Reprise de cours d'Aikido et d'Aikishintaiso dès le 6 septembre

La rentrée approche, vous pouvez envisager vos inscriptions : celles-ci sont déjà ouvertes en ligne.

Les cours reprennent sur 2 sites :

- **Au dojo de la salle Perrachon, à Vaugneray, le mardi pour les cours d'aikido enfants et pour les cours d'aikishintaiso (gymnastique posturale).**
- **Au dojo du Parc des Sports, à Brindas le mercredi pour les cours d'aikido adolescents et adultes.**

L'aikido et l'aikishintaiso sont 2 disciplines martiales ouvertes à tous quel que soit l'âge et la condition physique.

L'aikido se pratique aussi bien à mains nues qu'avec les armes en bois que sont le jo et le bokken. Les différentes techniques s'appréhendent de façon progressive dans la relation avec un partenaire.

L'aikishintaiso va solliciter les tensions corporelles à travers des postures statiques ou en mouvement pour amener le corps vers un nouvel équilibre.

Les 2 disciplines sont complémentaires même si elles peuvent être pratiquées séparément.

L'enseignement est dispensé par Eric Maillot, de l'académie autonome d'aikido Kobayashi Hirokazu, dirigée par Maître André Cognard.

Nous sommes prêts à répondre à vos demandes, vos questions et recevoir vos inscriptions.

Vous pouvez découvrir la pratique par un cours gratuit. Cette découverte et l'inscription dans un cours peuvent se faire tout au long de l'année.

N'hésitez pas à pousser la porte du dojo !

Dojo Salle Perrachon, 2 rue des écoles 69670 Vaugneray

Dojo du Parc des Sports, chemin de la rivière d'Yzeron, 69126 Brindas