

AÏKIDO

L'EFFICACITÉ
DE LA TRADITION



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AÏKIDO ET
DE BUDO

ffabaikido.fr



Une discipline accessible à tous :

- Adultes
- Enfants
- Seniors
- Personnes en situation de handicap

Activités proposées :

- Aïkido
- Aïkitaïso
- Aïkido Self-Défense



L'AÏKIDO

*Un Art Martial traditionnel Japonais
Une discipline complète pour le corps et l'esprit*

Un travail de préparation

Respirations **Gainage** **Déplacements**
Assouplissements **Exercices cardio**

Des techniques travaillées en binômes

Avec des partenaires
hommes et femmes

À la recherche
de l'efficacité

Avec **coordination**

Sans force

Sans compétition

Où chacun pratique
pour lui-même en fonction
de ses capacités personnelles

*Le dojo, un lieu d'entraînement,
de convivialité et de bienveillance*

REJOIGNEZ-NOUS !

VOTRE CLUB