



Aïkido

**Venez vous
initier
gratuitement**

Le Club d'Aïkido

SHINGAN
à ANGERS

est un dojo très convivial.

La pratique de l'aïkido améliore la condition physique (souplesse, force) et mentale (confiance en soi, gestion du stress) de chacun.e selon un rythme propre. ... très sereinement car la compétition n'existe pas en AïKIDO. Ainsi, hommes, femmes et jeunes à partir de 14 ans pratiquent ensemble selon leurs possibilités.

Mois
DÉCOUVERTE

*Découvrir une nouvelle activité dès la rentrée,
soutenir ses bonnes résolutions de santé,
rencontrer de nouvelles personnes...*

*Et si vous êtes déjà licencié.e.s UFOLEP,
partagez votre passion avec vos amis,
votre famille ou vos collègues,
invitez-les à découvrir votre association !*

Accueil pour la pratique DÉCOUVERTE

lundi et mercredi

du 14 au 30 janvier

Salle Arts Martiaux **FELIX LANDREAU**
53, rue Jean Jaurès - ANGERS

19h30 à 21h30

POUR L'INITIATION A LA PRATIQUE
prévoir un pantalon jogging et un tee-shirt

Aucun certificat médical n'est nécessaire
pour ces dates

Plus d'informations : www.aikido-shingan.fr

✉ aikido@shingan.fr

☎ 02 41 27 17 33

ASSOCIATION ANGEVINE D'AÏKIDO

AÏKIDO SHINGAN

Agréée Jeunesse et Sports : N° 49-S-815
Fondée en 1997

L'AÏKIDO est une discipline martiale créée au Japon par Morihei UESHIBA, inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du début du XX^{ème} siècle.

A coté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, il ouvrit sa pratique à des notions plus modernes: recherche de la paix, fraternité, bien-être et harmonie...

L'AÏKIDO est à la fois :

- un **ART DE VIVRE**,
- une **PHILOSOPHIE**,
- une **TECHNIQUE DE COMBAT EFFICACE**,

Pratique à mains nues et avec armes.

Enseignement :

MC VERNE 5^e DAN - BE2 (DESJEPS)
E. GUÉRIN 4^e DAN - DEJEPS
L. COLLIN 2^e DAN - BF
V. VERRIELE 1^e DAN - BF

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT