

合気道

Aïkido Club Villejuif



Pascal Marcias  
6ème Dan

Emiko Hattori  
4ème Dan

# PORTES OUVERTES DE L'AÏKIDO CLUB VILLEJUIF

## DU 28 MAI AU 2 JUIN

Ouvert à tous  
enfants / ados/ adultes  
**lundi - mercredi - samedi**



*Intégrité*



*Harmonie*



*Energie vitale*



*Vigilance*



*Art martial*

*«L'aïkido apprend à utiliser la force et l'énergie  
de son aïssaillant en l'utilisant contre ce dernier.  
Il s'agit de décourager ce dernier et non de le détruire.»*

合気道

Aïkido Club Villejuif



Discipliner le corps et l'esprit afin de développer confiance et bien-être au quotidien

## Horaires

	LUNDI	MERCREDI	SAMEDI
ENFANTS (à partir de 6 ans)	18h00-19h00	16h30-17h30	<b>9h30-11h30</b> - Pratique mixte tout âge <b>A partir de 12h00</b> - Pot de clôture des portes ouvertes  
	45 min Initiation à la pratique 15 min discussion		
Gymnase	Guy Boniface	Louis Pasteur	
ADOS (à partir de 11 ans)	19h15-20h15	17h30-18h30	
	45 min Initiation à la pratique 15 min discussion		
Gymnase	Guy Boniface	Louis Pasteur	
ADULTES (à partir de 15 ans)	20h30-22h30	20h00-22h00	
	1h30 d'initiation à la pratique 30 min de discussion		
Gymnase	Guy Boniface		

## Programme

**Lundi** : Découvrir les règles de la pratique de l'aïkido

**Mercredi** : S'initier aux principes fondamentaux de l'aïkido et à son efficacité martiale

**Samedi** : Pratiquer les armes (sabre, bâton, couteau en bois)

## Accès

Gymnase Guy Boniface : 32 avenue Louis Aragon 94800 Villejuif

 7 Villejuif Louis Aragon

Gymnase Louis Pasteur : 58 rue Pasteur 94800 Villejuif

 7 Villejuif Léo Lagrange

## Liens&contacts