

Aïkido

- Aï** : représente l'harmonie, la coordination, l'**Union**.
- Ki** : englobe la "force de vie", l'**Energie**.
- Do** : signifie la recherche, la **Voie**.
- Aïkido** : la forme moderne et pacifique d'un ancien art martial japonais, mis en pratique par Maître **Morihei Ueshiba** unissant l'étude physique et mentale de l'énergie.



BUTS :

- Confiance en soi, souplesse de l'esprit par la découverte des possibilités de son corps.
- Coordination des mouvements et des idées dans l'espace.
- Respect du partenaire, contrôle de l'agressivité et du calme intérieur.
- Développer progressivement l'harmonie du corps et de l'esprit.
- Maîtrise des réflexes de défense via l'apprentissage des mouvements retournant la force de l'adversaire contre lui-même.



L'aïkido s'adresse aussi bien aux **enfants**, aux **femmes** et aux **hommes**, sans limite d'âge.

L'apprentissage par groupe d'âge en fonction de la morphologie et du développement de chacun. La pratique va dans le sens du fonctionnement naturel du corps. S'appuyant sur la méthode de la

respiration profonde. La santé et l'attitude mentale qui se développent avec la pratique ont un effet très favorable sur tout l'organisme.

Rem Aiki Dojo

REM AÏKI DOJO

ENFANTS			
5 à 7 ans	Mercredi	14h00 à 14h45	M
	Samedi	10h15 à 11h00	P
	Samedi	11h15 à 12h00	P
8 à 11 ans	Mercredi	15h15 à 16h15	M
	Jeudi	18h00 à 19h00	C
	Samedi	14h30 à 15h30	M
10 à 13 ans	Mercredi	16h45 à 17H45	M
	Samedi	13h15 à 14h15	M

ADOLESCENTS			
13 à 17 ans	Mardi	18h00 à 19h00	M
	Vendredi	17h30 à 18H30	M

ADULTES & ADOS			
Débutants	Mardi	19h00 à 20h00	M
	Jeudi	19h00 à 20h00	C
	Samedi	16h00 à 17h00	M
Tous	Lundi	18h30 à 20h00	C
	Mardi	20h00 à 21h30	M
	Jeudi	20h00 à 21h30	C
	Samedi	17h00 à 18h30	M
	Niveau → Dan	Lundi	20h00 à 21h30

SEN AÏKI DOJO			
Adultes & Seniors	Mardi	12h00 à 13h00	C
	Jeudi	12h00 à 13h00	C

Suspendus



Le professeur : Larbi El Akel

Shihan 6° Dan Aikikai
Ceinture noire internationale d'Aïkido.
Diplômé du Hombu Dojo de Tokyo
(Centre Mondial de l'Aïkido au Japon),
et par l'Association Francophone d'Aïkido

Membre du Sansuikai Europe

Direction technique : Y. Yamada Shihan – 8° Dan



Adresse des Dojos

M = Centre Sportif Mounier
Av. Mounier, 87-1200 Bruxelles

C = Castle Club
Av. de la Bécasse 16 - 1970 Wezembeek

P = Complexe Sportif Poséidon
Av. des Vaillants 2 - 1200 Bruxelles

Renseignements : Larbi El Akel
GSM : 0495/ 60 95 20

Site : www.rem-aiki-dojo.eu
Email : info@rem-aiki-dojo.eu

Siège social : 90, rue colonel van Gele
1040 Bruxelles



Inscription toute l'année
Premier cours gratuit