

# 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.

合気道



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	W
	Samedi	10h15 à 11h00	P
	Samedi	11h15 à 12h00	P
8 à 11 ans	Lundi	18h00 à 19h00	C
	Mercredi	15h15 à 16h15	W
	Samedi	14h30 à 15h30	W
10 à 13 ans	Mercredi	16h45 à 17h45	W
	Samedi	13h15 à 14h15	W

### ADOLESCENTS

13 à 17 ans	Mardi	18h00 à 19h00	W
	Jeudi	18h00 à 19h00	K
	Vendredi	17h30 à 18h30	W

### ADULTES & ADOS

Débutants	Mardi	19h00 à 20h00	W
	Jeudi	19h00 à 20h00	K
	Samedi	16h00 à 17h00	W
Tous	Mardi	20h00 à 21h30	W
	Jeudi	20h00 à 21h30	K
	Samedi	17h00 à 18h30	W
Niveau → Dan	Lundi	19h30 à 21h00	C

## SEN AÏKI DOJO

Adultes & Seniors	Mardi	12h00 à 13h00	C
	Jeudi	12h00 à 13h00	C



**W** = Centre Sportif de la **W**oluwe  
Av. Mounier, 87-1200 Bruxelles

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

**K** = Hall Sportif de **K**raainem  
Rue du Patronage, 10 - 1950 Kraainem

**C** = Castle Sports-Valley  
Av. de la Bécasse, 16  
1970 Wezembeek-Oppem

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

**Site** : [www.rem-aiki-dojo.eu](http://www.rem-aiki-dojo.eu)  
**Email** : [rem-aiki-dojo@telenet.be](mailto:rem-aiki-dojo@telenet.be)

**Siège social** : 90, rue colonel van Gele  
1040 Bruxelles

Adresse des Dojos



Instructeur principal

**Larbi El Akel**

Shihan 6<sup>ème</sup> Dan

Ceinture noire 6<sup>ème</sup> Dan internationale d'Aïkido.  
Diplômé du Hombu Dojo de Tokyo  
- Centre Mondial de l'Aïkido au Japon -

Shihan et Membre du groupe  
Sansuikai Europe



Avec l'aide et le soutien de



Inscription toute l'année  
Premier cours gratuit