

Horaires

Lundi	20h00 – 21h00	Adultes (à partir de 15 Ans)
	21h00 – 22h00	Adultes (à partir de 15 Ans)
Jeudi	18h00 – 19h00	Enfants (7 - 11 Ans)
	19h00 – 20h00	Ados (12 - 14 Ans)
	20h00 – 21h00	Adultes (à partir de 15 ans)

Tarifs

Cotisation Annuelle

Adultes	160 €
Retraités, Etudiants, Demandeurs d'Emploi	145 €
Titulaire du RSA	145 €
Ados (12 - 18 Ans)	145 €
Enfants (7 - 11 Ans)	125 €

Licence (obligatoire)

Adultes	37 €
Enfants	25 €

Tarif familial dégressif

2ème personne	1/2 Tarif
3ème personne	1/3 Tarif
4ème personne	1/4 Tarif
5ème personne	Gratuit

3 Cours d'essai gratuits !

Sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication de la pratique de l'Aïkido

Inscriptions

Lundi et Jeudi de 18h00 à 20h00 pendant tout le mois de Septembre puis 10 mn avant les cours pour le reste de l'année.

Pour nous trouver



En venant du centre-ville de Cluses :

- après le passage à niveau, prendre la 1ère rue à Droite
- puis la 1ère rue à Gauche (Rue des Grands Journaux).

En venant de Thyez ou de Taninges :

- prendre la direction de Cluses Centre-ville.
- juste avant le passage à niveau, tourner à Gauche
- puis prendre la 1ère rue à Gauche (Rue des Grands Journaux).



Depuis plus de 20 ans, des cours assurés par des professeurs hauts gradés et diplômés d'état.

Arve Aïkido
72, Allée des Grands Journaux
74300 CLUSES

Tél : +33 6 25 61 72 92
Mail : arve.aikido@gmail.com
Web : www.arve-aikido.fr

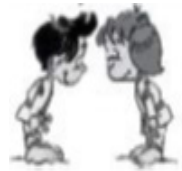


Enfants (7-11 Ans) - Adolescents (11-14 Ans)

Si tu as 7 Ans ou plus et que tu as envie d'essayer un art martial où il n'y a pas de compétition, tu peux venir pratiquer l'Aïkido.

Tu n'as pas besoin d'être plus fort, plus grand ou plus rapide que les partenaires avec qui tu t'entraînes, car tu apprendras à utiliser leur propre force pour les faire tomber et les contrôler sans violence.

Tout cela, tu pourras l'apprendre en progressant à ton rythme.



Mais il ya peut-être encore plus important pour ton bien-être et ton avenir.

En t'entraînant régulièrement, tu apprendras également à :

- ✓ mieux canaliser ton énergie,
- ✓ mieux comprendre ton corps (contrôle de la respiration, de la posture...),
- ✓ développer ta souplesse et ta vivacité,
- ✓ augmenter tes capacités de concentration et de vigilance,

Enfin, ta pratique régulière de l'Aïkido permettra également de développer des principes beaucoup plus généraux mais fondamentaux comme la courtoisie, la loyauté, le courage, le contrôle de soi, l'altruisme (c'est-à-dire la bonté à l'égard des autres)...

Si tu es intéressé(e), nous t'accueillerons avec plaisir dans notre dojo (lieu où l'on pratique l'Aïkido)

Adultes (A partir de 15 Ans)

Face à une agression physique ou verbale, les attitudes les plus courantes sont la peur et la surenchère agressive (parfois les deux mêlées).

L'Aïkido, art martial moderne de self-défense venu du Japon, propose une alternative efficace à la gestion des agressions qui respecte les principes de non destruction et permet, par conséquent de préserver l'intégrité de l'agresseur.

Dans une ambiance conviviale, chaque séance d'Aïkido permet de sortir du quotidien, d'évacuer le stress, de développer un réel bien-être et de se consacrer à la construction de soi.

La pratique est totalement adaptée à chacune et chacun.

Elle ne nécessite pas l'utilisation de la force musculaire. Son efficacité repose sur la souplesse, le relâchement musculaire, le déplacement et le placement du corps.

L'Aïkido est donc accessible aussi bien pour les femmes que pour les hommes quel que soit l'âge du début de la pratique.

Une méthode pour développer l'endurance, la résistance à la fatigue, la souplesse, le dynamisme et la maîtrise de son corps

Pour tous

Une recherche de concentration, d'équilibre, d'énergie, de maîtrise et de confiance en soi

Par l'Aïkido, nous vous proposons de développer : souplesse, énergie, disponibilité, adaptabilité, calme, lucidité, détermination, vigilance, dynamisme, efficacité...

Autant d'outils inestimables pour faire face aux défis de la vie

Un moyen pour désamorcer des agressions et neutraliser des situations de conflit.

L'apprentissage de l'Aïkido permet d'aborder de façon progressive une grande diversité de situation : attaques par un ou plusieurs attaquants, à mains nues (saisies et frappes), avec un bâton, un couteau...

Les personnes avec qui vous progresserez ne sont pas des adversaires mais des partenaires.

L'Aïkido utilise prioritairement l'esquive, puis guide l'attaque de son partenaire en le contrôlant au maximum jusqu'au point de déséquilibre. A ce moment, il a le choix entre le projeter et l'immobiliser.

Un entraînement régulier amène à prendre conscience de la nécessité de relâcher les tensions du corps et de l'esprit afin d'être plus efficace.

Progressivement les pratiquants abandonnent les tensions et les craintes pour plus de souplesse et de sérénité.

Etre habitué à faire face à une attaque sans être submergé par la peur permet de mieux gérer les tensions de la vie quotidienne.

Un chemin vers un échange harmonieux entre les individus