



Horaires Saison 2011 / 2012 - Longpont-Sur-Orge

Dojo de Longpont-sur-Orge Gymnase des Garences 91130 Longpont-sur-Orge

Adultes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h00-13h30			12h00-13h30	12h00-13h30	
		20h00-22h00	19h30-20h30 20h30-22h00		Aïkido (*) 15h15-16h15 Armes (*) 16h15-17h15 Prépa physique (*) 17h15-18h00

Ados

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		18h30-19h30	18h00-19h00		Aïkido (*) 15h15-16h15 Armes (*) 16h15-17h15 Prépa physique (*) 17h15-18h00

Enfants

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	18h00-19h00	17h30-18h30		17h30-18h30	14h00-15h00

Baby Aïkido

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Samedi 14H					

(*) Cours commun Ados - Adultes Les cours adultes sont accessibles aux ados à partir de 14 ans



L'**Aïkido** est un art martial japonais créé vers 1925 par le Maître Morihei UESHIBA.

Les sources de l'Aïkido remontent très loin dans le temps puisque l'Aïki jujutsu, art samouraï qui en a fondé ses bases, date de l'époque Kamakura (1186-1333).

合 Ai : Harmonie, Union

氣 Ki : Energie, Esprit

道 Do : Etude, Voie

|
|
|

---- Aïkido peut se traduire par « Voie de l'harmonisation des énergies ».



Technique de défense par excellence, l'Aïkido consiste à utiliser l'énergie déployée lors de l'attaque, pour guider le mouvement de l'adversaire, dans le but de l'immobiliser ou de le projeter. L'Aïkido est un art martial sans compétition. De par son aspect non-violent et non compétitif, l'Aïkido peut être pratiqué aussi bien par les hommes et les femmes et par toutes les classes d'âge.

Doshu (Maître de la voie)

Morihei Ueshiba
1883-1969
Fondateur de l'Aïkido

Kisshomaru Ueshiba
1921-1999
Fils du fondateur
Doshu de 1969 à 1999

Moriteru Ueshiba
1951
Petit-fils du fondateur
Actuel Doshu depuis 1999