

Un Art Martial Dynamique et Efficace

AÏKIDO



Une discipline martiale
créée dans les années 30
au Japon par
Maître Morihei UESHIBA,
qui fut inspiré par
les meilleurs maîtres
d'arts martiaux
de l'époque

Pour
Tous



A la **FFAB**,
libérez le meilleur de vous-même



Ffab Aikido



FFAB OFFICIEL

www.ffabaikido.fr

Un Art Martial Dynamique et Efficace

AÏKIDO



Une discipline martiale
créée dans les années 30
au Japon par
Maître Morihei UESHIBA,
qui fut inspiré par
les meilleurs maîtres
d'arts martiaux
de l'époque

Pour
Tous



A la **FFAB**,
libérez le meilleur de vous-même



Ffab Aikido



FFAB OFFICIEL

www.ffabaikido.fr

L'AÏKIDO

Discipline accessible à tous !

L'Aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes.

Les cours sont mixtes, et les femmes trouvent leur place dans cette discipline où chacun selon son âge, son sexe ou son tempérament peut pratiquer l'Aïkido avec vigueur ou douceur.

Plus qu'une simple discipline sportive, c'est un art martial qui associe le physique et le mental. Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie.

合
気
道

AI
Union,
harmonie

KI
Énergie
physique
et mentale

DO
Chemin
ou voie

L'AÏKIDO

Discipline accessible à tous !

L'Aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes.

Les cours sont mixtes, et les femmes trouvent leur place dans cette discipline où chacun selon son âge, son sexe ou son tempérament peut pratiquer l'Aïkido avec vigueur ou douceur.

Plus qu'une simple discipline sportive, c'est un art martial qui associe le physique et le mental. Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie.

合
気
道

AI
Union,
harmonie

KI
Énergie
physique
et mentale

DO
Chemin
ou voie

VENEZ VOUS INITIER À L'AÏKIDO AVEC LA FFAB

- ~ Plus de 900 clubs sur l'ensemble de la métropole et des Dom-Tom ~
 - ~ Des enseignants certifiés (D.Etat, CQP, titres Fédéraux BF & BIFA) ~
 - ~ Un encadrement assuré
- par **33 techniciens de haut niveau** ~



**Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France**

Siège National :
Les allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

*Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo*

Un club près de chez vous

VENEZ VOUS INITIER À L'AÏKIDO AVEC LA FFAB

- ~ Plus de 900 clubs sur l'ensemble de la métropole et des Dom-Tom ~
 - ~ Des enseignants certifiés (D.Etat, CQP, titres Fédéraux BF & BIFA) ~
 - ~ Un encadrement assuré
- par **33 techniciens de haut niveau** ~



**Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France**

Siège National :
Les allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

*Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo*

Un club près de chez vous