



**ART MARTIAL**  
**ART DE VIVRE**

**HARMONISATION**  
**MAÎTRISE DE SOI**  
**ENTRETIEN PHYSIQUE**

**SELF-DÉFENSE**  
**À MAINS NUES**  
**ET AVEC ARMES**

## UN ART ACCESSIBLE À TOU-TE-S

Les techniques d'aïkido présentent une grande **efficacité**, **sans** nécessiter de **force physique**, ce qui permet à tous de pratiquer ensemble : femmes et hommes, enfants et adultes, etc.

La pratique régulière permet de développer ses **qualités physiques** (énergie, souplesse, équilibre, endurance et réflexes) mais aussi **mentales** (maîtrise de soi, assurance, respect).

Il n'y a aucune compétition en aikido.



**Aï** : l'harmonie

**Ki** : l'énergie

**Do** : la voie

*« Le but de l'Aikido est de nous mettre en harmonie avec l'univers. »*

*« L'Aikido est pour moi, la base de tous mes actes, plus qu'un Art Martial, une philosophie de vie. »*

Morihei Ueshiba

## INFOS RENTRÉE 2026

### • CHANGEMENT D'ADRESSE

pour les cours de septembre 2026 à janvier 2027 :

ancienne école des Olympiades  
211 rue de la vieille serre  
31800 Saint-Gaudens

### • ESSAI ET INSCRIPTION

à partir de 12 ans  
2 cours d'essai gratuits  
inscription possible toute l'année : 150€

Merci d'appeler avant de venir :  
Jessica Roux au 06 77 94 72 08  
et d'arriver 15 min avant le cours.

### • OFFRE MJC

20€ de réduction sur l'inscription annuelle au cours d'aïkido, sur présentation de votre carte adhérent MJC