

Un Art Martial Dynamique et Efficace

AÏKIDO



Une progression douce et adaptée
pour entretenir la santé et le bien-être
à travers un art martial

Sénior

Débutant de plus de 65 ans



Ffab Aikido

A la FFAB,
libérez le meilleur de vous-même



FFAB OFFICIEL

www.ffabaikido.fr

Un Art Martial Dynamique et Efficace

AÏKIDO



Une progression douce et adaptée
pour entretenir la santé et le bien-être
à travers un art martial

Sénior

Débutant de plus de 65 ans



Ffab Aikido

A la FFAB,
libérez le meilleur de vous-même



FFAB OFFICIEL

www.ffabaikido.fr

Les valeurs de l'**AÏKIDO** pour les *Séniors*

UNE PRATIQUE EXPURGÉE
des techniques dangereuses

UNE SOLLICITATION HARMONIEUSE de toute les parties du corps permettant de retrouver **ÉNERGIE, SOUPLESSE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE**

MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE

Des relations harmonieuses avec autrui, **SANS VIOLENCE, PERMETTANT D'ÉCHAPPER À LA SOLITUDE**

UNE REPRISE DE CONFIANCE EN SOI au sein d'un groupe convivial

UN TRAVAIL SUR LA RESPIRATION

UN TRAVAIL EN HARMONIE avec un partenaire



Un club près de chez vous



**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*

Les valeurs de l'**AÏKIDO** pour les *Séniors*

UNE PRATIQUE EXPURGÉE
des techniques dangereuses

UNE SOLLICITATION HARMONIEUSE de toute les parties du corps permettant de retrouver **ÉNERGIE, SOUPLESSE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE**

MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE

Des relations harmonieuses avec autrui, **SANS VIOLENCE, PERMETTANT D'ÉCHAPPER À LA SOLITUDE**

UNE REPRISE DE CONFIANCE EN SOI au sein d'un groupe convivial

UN TRAVAIL SUR LA RESPIRATION

UN TRAVAIL EN HARMONIE avec un partenaire



Un club près de chez vous



**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*