



## ST LYPHARD AIKIDO

📍 9, chemin de Kerhudé  
44350 guérande

☎️ 06 76 70 42 13

🌐 Site Internet

📍 Arts martiaux

@ Courriel

👤 Contacter : Jean-Yves NERAT DE LESGUISE

### L'aïkido ?

L'Aïkido est un "art martial" à la différence du Judo ou du Karaté tous deux sports de combat et de compétition.

Cet art martial apporte à chacun une bonne connaissance du corps humain, ses points faibles, ses points forts et le sens de l'équilibre.

Il permet de vaincre sa peur en apprenant à chuter et à gérer son stress. Il nous apprend à rester humble car quel que soit son niveau, il y a toujours plus fort que soi. On y développe l'harmonie et le respect d'autrui.

Il apprend à rester calme et détendu, à respirer profondément pour évacuer toute tension et vous permettre de mieux vivre avec les autres.

Il est particulièrement conseillé aux femmes, aux enfants, à tout âge car il n'y a pas de risque de coups ni de blessures.

### Adhésion

Le club accueille les personnes à partir de 14 ans.

Le cout d'adhésion est fixé à :

- > 95€ pour les - de 18 ans
- > 115€ pour les adultes

**Venir sur le tatami en kimono, claquettes, serviette et bouteille d'eau (durant le cours, de courtes pauses sont proposées afin de s'hydrater).**

# Entrainement

Les cours se déroulent le lundi de 18h à 20h et le samedi de 9h à 12h ;

Lieu : complexe sportif de la vinière, 44410 Saint-Lyphard.

## Contact

> 06.76.70.42.13

> neratjy@gmail.com



### HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD

1, rue de Kerio  
44410 Saint-Lyphard

 02 40 91 41 08

