

resto
4ème de couv

150 x 150 mm fermé
600 x 150 mm ouvert

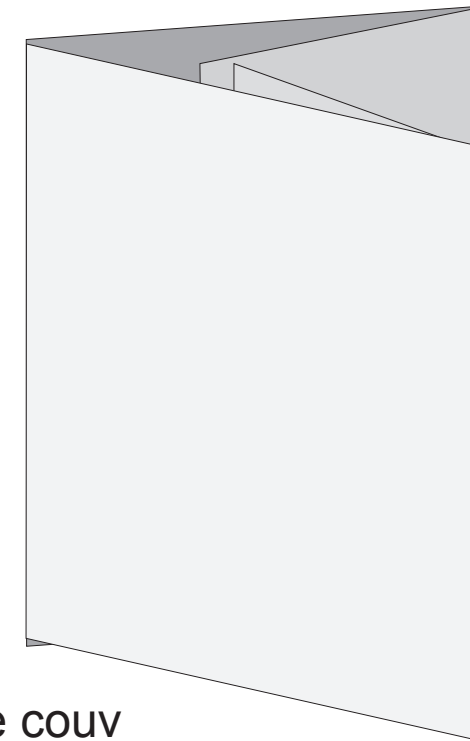


UN ART MARTIAL
ACCESSIBLE À TOUS



Recto
1ère de couv

Verso
4ème de couv



Recto
1ère de couv

recto
3ème volet



AÏKI DO

**UN ART MARTIAL
ADAPTÉ AU MONDE
MODERNE, UN ART DE
VIVRE EN HARMONIE**



合気道

Art martial d'origine japonaise, l'**Aïkido regroupe des formes techniques de self-défense** permettant de canaliser l'agressivité de l'attaquant tout en se préservant de celle-ci.

Ouvert à toutes et à tous, quel que soit l'âge et les capacités physiques, la pratique de l'Aïkido favorise concentration et maîtrise de soi et permet de retrouver confiance en soi.

UNE PRATIQUE DE SANTÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Excluant toute compétition, l'Aïkido accroît et entretient les qualités physiques dans le respect des capacités de chacun.

UN APPRENTISSAGE STIMULANT

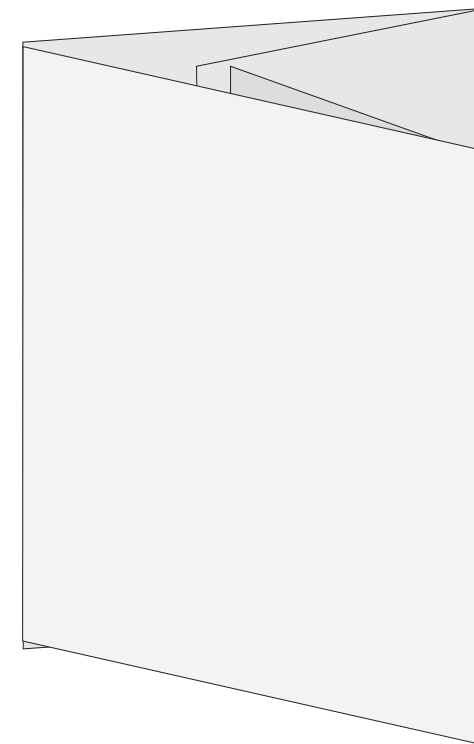
L'apprentissage des techniques fait appel à l'observation visuelle. Il stimule la réflexion et la mémorisation. La pratique régulière développe les réflexes et l'équilibre propices à la coordination des mouvements et la maîtrise de son corps.

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE DE L'AÏKIDO...

- met en éveil et renforce le système musculaire et articulaire ;
- développe et entretient le système cardiaque et vasculaire ;
- ainsi que les capacités respiratoires...

...TOUT AU LONG DE LA VIE !

Recto
2ème volet



Recto
2ème volet

Verso
3ème volet



TOUS LES CLUB EN NORD - PAS DE CALAIS

ARMENTIÈRES / BUDO KWAI ARMENTIERES /
03.20.35.61.22 / josiane.behaegel@gmail.com / budokwai.armentieres.pagesperso-orange.fr

ARRAS / CLUB D'AIKIDO D'ARRAS - Wago dojo /
06.78.74.92.80 / aikidofaoro@gmail.com / www.wagodojo.com



ARRAS / USAO AIKIDO /
06.07.14.46.70 / harzaghi@hotmail.fr / usaoarras.free.fr/aikido.html

BAISIEUX / BAISIEUX ARTS MARTIAUX / Roland Limassez /
verstraet.pascal@numericable.fr / sites.google.com/site/baisieuxartsmartiaux

BIACHE-SAINT-VAAST / AIKIDO CLUB DE BIACHE /
06.09.34.55.05 / aikidoclubdebiache@gmail.com

BRAY-DUNES / AIKIDO BRAY DUNES / **06.78.21.54.65**

BRUAY-LA-BUISSIÈRE / SHINGETSU DOJO /
03.62.89.35.53 / maryline.jankowski@numericable.fr/

BUCQUOY / SEICHUSEN - AIKIDO BUCQUOIS / **06.33.51.41.69** / chataigne62@msn.com

CALAIS / C.A. KAIGAN NO MARU /
03.61.13.53.47 / 06.07.82.15.11 / info@kaigan-no-maru.fr / www.kaigan-no-maru.fr/

CAMBRAI / AIKIDO CAMBRAI / alex.leclercq@free.fr / www.aikido-cambrai.com

CARVIN / AIKIDO CARVIN /
06.73.48.15.96 / aikidoclubcarvin@gmail.com / aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/

CAUDRY / AIKIDO CAUDRY /
03.27.85.61.96 / aikidocaudry@aol.com / www.waza-aikido.fr/

CAUDRY / WAZA AK CAUDRESIEN / **03.27.76.20.34** / pcourcelle@wanadoo.fr
CORBEHEM / CLUB D'AIKIDO DE CORBEHEM WAGO DOJO /
06.78.74.92.80 / aikidofaoro@gmail.com / www.wagodojo.com

DESVRES / AIKIDO DESVROIS / **03.21.33.30.23** / jvszelag@orange.fr

DOUAI / ASRDO SECTION AIKIDO / **06.78.74.92.80** /
aikidofaoro@hotmail.com / www.wagodojo.fr

DOUAI / UST ARTS MARTIAUX / Danièle Boudrez

DUNKERQUE / SMPS AIKIDO DUNKERQUE /
06.85.99.00.74 / smps.aikido@gmail.com / smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido

ÉLEU-DIT-LAUWETTE / TOMODACHI AIKIDO ELEU / **06.15.07.01.94** / aikido.eleu@free.fr

GRANDE-SYNTHE / JUMBI DOSA AIKIDO CLUB / **07 81 80 02 01** / jose.coze@wanadoo.fr

HARNES / AIKIDO HARNES / **03.21.70.14.11 / 06.08.41.71.36** / benoit.depret@neuf.fr

HAZEBROUCK / AIKIDO HOUTLAND / **03.28.48.00.18** / dr.letombe.bertrand@gmail.com

LA MADELEINE / JUDO CLUB LA MADELEINE SECTION AIKIDO /
06.50.45.33.86 / judoclubdelamadeleine@bbox.fr / aikido-lamadeleine.fr

LAMBERSART / J-A-K LAMBERSART /
03 20 92 76 83 / jean marie.bobo@wanadoo.fr / www.jak-lambersart.org/

LANDRECIES / AIKIDO CLUB DE LANDRECIES / **03.27.57.58.14**

LE CATEAU / WAZA AIKIDO CATESIEN /
03.27.84.38.71 / r.gayet@gmail.com / www.waza-aikido.fr/

LE QUESNOY / AIKIDO J.C. LE QUESNOY / philippe.tramon@orange.fr

LEFOREST / CLUB AIKIDO TRADITIONNEL DE LEFOREST / **03.27.80.29.40**

LENS / ECOLE REGIONALE D'AIKIDO TRADITIONNEL /
06.62.34.40.64 / bruno.traversi@yahoo.fr / www.etude-japonaise.com

LIÉVIN / AIKIDO CLUB LIEVIN /
06.26.25.04.55 / oshamoel@gmail.com / www.aikido-lievin.e-monsite.com/

LILLE / AIKI DOJO LILLE /
06.11.83.84.65 / bruno.lamblin@ovh.fr / www.aikidojolille.fr/

LILLE / AIKIDO FIVES / **06.86.44.42.22** / aikido.fives@gmail.com

LILLE / AIKIDO ICAM / **06 41 66 94 46** / louis.antoine@2021.icam.fr

LILLE / ASPTT KENJUTSU ET AIKIDO / **06.08.34.37.66** / bmabire@gmail.com

LILLE / ASPTT LILLE METROPOLE /
06.76.28.33.29 / b.benej@gmail.com / www.aikido-lille-asptt.fr/

LILLE / LILLE JUDO KWAI / aikido.3anguilles@gmail.com

LILLE / LUC AIKIDO / claude.jauffret@univ-lille1.fr

LILLE-HELLEMMES / LEO LAGRANGE HELLEMMES AIKIDO CLUB
03.20.04.21.93 / aikdo_hellemmes@hotmail.com / www.aikido-hellemmes.fr.st/

LYS-LEZ-LANNOY / LYS AIKIDO /
06.81.44.24.76 / joel.poulain@numericable.fr / www.Lys-aikido.fr

MARCQ-EN-BARŒUL / MARCQ AIKIDO /
03.20.98.12.95 / info@marcqaikido.com / www.marcqaikido.com/

MAUBEUGE / AIKIDO A.M MAUBEUGE /
03.27.62.14.95 / hubert.bouchiaux@orange.fr / www.aikido-sambre-avesnois.fr/

MOUVAUX / ASSOCIATION MOUVALLOISE AIKIDO /
06.83.33.72.37 / ydelli@outlook.com / aikido-kyudo mouvaux.fr

NEUVILLE-EN-FERRAIN / ASSOCIATION NEUVILLOISE D AIKIDO - ANA / **03.20.33.82.70**

NOMAIN / CERCLE ASAHI AIKIDO / **03.20.71.78.50 / 06.71.71.71.67** /
jacques.wauquier@mines-douai.fr / cercleasahiakido.free.fr/

NOYELLES-LES-SECLIN / AIKIDO NOYELLES LES SECLIN /
06.84.04.00.55 / 06.20.86.79.98 / contact@aikido-noyelles.fr / www.aikido-noyelles.fr/

PONT-À-MARCQ / AIKIDO PONT-A-MARCQ / louisdussart@yahoo.fr

RONCHIN / AIKIDO A.M. RONCHINOIS
03.20.33.27.71 / dominique.devred@chru-lille.fr / www.aikidoronchin.wordpress.com/

ROUSIES / AIKIDO ET TRADITION / **03.27.67.08.74** / aikido.et.tradition@gmail.com

SAINT-AMAND-LES-EAUX / AIKIDO SAINT-AMAND-LES-EAUX
06.80.40.19.48 / philippe.dubois78@wanadoo.fr

SAINT-ANDRÉ / AIKIDO SAINT ANDRE / aikidosaintandre@yahoo.fr

SIN-LE-NOBLE / AIKIDO SIN-LE-NOBLE / **06.07.50.32.34** /
dambrinelaurent@orange.fr

SOLRE-LE-CHÂTEAU / AIKIDO CLUB SOLREZIEN / **03.27.56.12.92** /
hubert.bouchiaux@orange.fr / www.aikido-sambre-avesnois.fr/

TOURCOING / CENTRE AOLODP TOURCOING / **06.05.05.40.13** /
aikidotourcoing@gmail.com / centreaikidotourcoing.com

TOURCOING / CLUB TOURQUENNOIS D'ARTS MARTIAUX /
07.60.03.33.55 / ctam-tourcoing@live.fr / ctamweb.free.fr

VALENCIENNES / AIKIDO VALENCIENNES / **06.64.73.55.44** /
baptiste.wattiez@polytechnique.org / www.aikido-piedmont.eu/

VIEUX-CONDÉ / DOJO VIEUX CONDEEN / **03.27.20.04.88** /
dojoclubvieuxconde@wanadoo.fr / www.dojoclub-vieuxconde.com/

WALLERS / WALLERS AIKIDO CLUB /
06.88.42.40.99 / gaelle.depret@sfr.fr

WAMBRECHIES / AIKIDO LILLE WAMBRECHIES / **06.95.66.19.73** /
aikidolillelaurenthuyghe@yahoo.fr / www.aikido-lille.com/

WAREMME (B) / AIKIDO CEDEAT / **03.24.35.85.54** /
cedeat@cedeat.eu / www.cedeat.eu/

WASQUEHAL / AIKIDO WASQUEHAL / **06.80.43.71.81** /
aikidowasquehal@gmail.com / www.aikido-piedmont.eu/

WATTIGNIES / AIKIDO WATTIGNIES AYUMI KAN /
03.20.95.10.17 / pinabiauxpat@aol.com

WATTRELOS / ECOLE A-M WATTRELOSIENNE / **03.20.75.54.30** /
patriciadewannain@sfr.fr / www.aikidowattrelos.fr

WAZIERS / WAZIERS AIKIDO CLUB / **06.62.84.59.04** /
waziers.aikido.club@free.fr / www.aikido-waziers.fr





AÏKI DO

UN ART MARTIAL
ADAPTÉ AU MONDE
MODERNE, UN ART DE
VIVRE EN HARMONIE



AÏKI DO



AÏKI DO

UN ART MARTIAL
ACCESSIBLE À TOUS



合氣道

Art martial d'origine japonaise, l'Aikido regroupe des formes techniques de self-défense permettant de canaliser l'agressivité de l'attaquant tout en se préservant de celle-ci.

Ouvert à toutes et à tous, quel que soit l'âge et les capacités physiques, la pratique de l'Aikido favorise concentration et maîtrise de soi et permet de retrouver confiance en soi.

UNE PRATIQUE DE SANTÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Excluant toute compétition, l'Aikido accroît et entretient les qualités physiques dans le respect des capacités de chacun.

UN APPRENTISSAGE STIMULANT

L'apprentissage des techniques fait appel à l'observation visuelle. Il stimule la réflexion et la mémorisation. La pratique régulière développe les réflexes et l'équilibre propices à la coordination des mouvements et la maîtrise de son corps.

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE DE L'AÏKIDO...

- met en éveil et renforce le système musculaire et articulaire ;
- développe et entretient le système cardiaque et vasculaire ;
- ainsi que les capacités respiratoires...

...TOUT AU LONG DE LA VIE !