

L'aïkido milessois en pleine forme

L'association d'aïkido « Ara 72 » de la Millesse a tenu son assemblée générale sous la présidence de Philippe Brisebourg, également professeur 3^e dan du club.

Comme les années précédentes, le club a atteint l'objectif de ces inscriptions. Il espère l'augmenter à nouveau pour la prochaine saison.

L'aïkido, discipline venue du Japon, s'adresse à tous et à tout âge (de 13 à 60 ans actuellement au club). On progresse par grade.

La pratique répond aussi à un code d'honneur, alliant respect, confiance en soi, souplesse, et un esprit particulier de non-violence.

L'aïkido améliore la santé par un développement harmonieux de toutes les parties du corps, la correction de l'attitude (colonne vertébrale), le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance.

Reprise des cours le 1^{er} septembre. 15 jours de portes ouvertes où chacun pourra essayer ou découvrir cet art martial : le lundi à 20 heures, le mardi à



Les membres du bureau de l'ARA 72

20 h 30, le jeudi à 18 h 45. Les **Renseignements** : 02-43-40-14-00.
cours seront ouverts aux plus de 14 ans.