

C'est le moment de s'inscrire au stade d'aïkido



Les adhérents de l'ARA autour de leur professeur (au premier rang, 3^e en partant de la gauche).

Depuis plus de dix ans, l'ARA 72 (Aïkido Ruy Antonnière) propose des cours d'aïkido accessibles à tous, dès l'adolescence.

Contrairement au judo ou au karaté, cet art martial n'organise pas de compétition. Car l'aïkido, c'est aussi une philosophie qui prône la non-agressivité. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans ren-

trer en opposition avec lui.

Les cours sont donnés par Philippe Brisebourg, enseignant 4^e dan. Régulièrement le club fait appel à des experts pour que les membres puissent découvrir leurs pratiques. Samedi prochain c'est Jaff Raji, 5^e dan Aïkikai qui animera le stage.

Inscriptions : <http://ara72.free.fr>