

Horaires des Cours

Mardi	17h30 à 18h30 18h30 à 19h30 19h30 à 21h30	(7-9 ans) (10-12 ans) (Aïkido)
Jeudi	19h30 à 21h30	(Gradés)
Samedi	9h30 à 10h30 10h30 à 12h	(Armes) (Aïkido)

Tarifs annuels *Facilités de paiement*

Licence Cotisation Total

Moins 13 ans au 01.09.2026 (mardi 17h30 & 18h30)
€ 30 € 161 € 191

Moins 18 ans au 01.09.2026 (cours Ados)
1 cours/sem. € 30 € 193 € 223
2-3 cours/sem. € 30 € 225 € 255

Plus 18 ans au 01.09.2026 (cours Adultes)
1 cours/sem. € 45 € 230 € 275
2-3 cours/sem. € 45 € 283 € 328

Licences : - de 18 ans au 01.09.26 : € 30
+ de 18 ans au 01.09.26 : € 45

Renseignements

☎ +33 (0)6 34 42 10 38

✉ info@aikido-cranvessales.fr

@ <http://www.aikido-cranvessales.fr/>

Dojo *Complexe sportif*

📍 219, rue des Lauriers
74380 Cranves-Sales

Professeuse diplômée d'État

Monique Girardoz

Titulaire du DEJEPS
5^e Dan UFA

L'Aïkido, culture & harmonie

Aï : union, unification, harmonie

KI : énergie vitale

DO : voie, perspective, recherche

Un véritable art de vivre au quotidien

L'art martial certainement le plus adapté aux femmes et un outil pédagogique favorisant la communication.

Ses valeurs fondamentales reposent sur la non-violence et la valorisation mutuelle.

La confrontation est un prétexte à un travail physique et mental, à la recherche d'une gestion autre du conflit et d'un dépassement de la violence.

L'adversaire est un partenaire.

L'absence de compétition permet une progression chacun à son propre rythme et une valorisation personnelle.

Pratique commune, sans aucune distinction (niveau, sexe, taille, poids, âge, condition physique, etc.).

Une alternative pacifique à tout cas particulier de communication, telle une agression.

Activité socialisante, l'Aïkido a un rôle de prévention santé et vise au développement harmonieux de l'individu au sein de la collectivité.

*L'Aïkido,
équilibre émotionnel & physique,
un art martial à la portée de toutes &*

La pratique

À mains nues et avec des armes en bois. Saine pour le corps & l'esprit, elle est, tonique & sportive pour les uns, et apaisante & relaxante pour les autres. Elle permet de retrouver ou de consolider l'équilibre émotionnel & physique et redonne confiance aux sujets vulnérables. Elle assouplit et affermit le corps, favorise la circulation de l'énergie et la gestion des émotions, débloque les tensions et apporte calme et sérénité.

L'Aïkido & les femmes

Un art martial qui convient particulièrement aux femmes. L'efficacité, indépendante de la force physique, repose sur le placement du corps et le relâchement musculaire. Aujourd'hui, un tiers des femmes accède à la ceinture noire.

L'Aïkido & les enfants

Outil pédagogique efficace pour la canalisation de l'énergie. Favorisant coordination, ouverture d'esprit & concentration, il enseigne la rigueur à travers des valeurs morales essentielles : courage, courtoisie, honneur, loyauté, politesse, respect, self-control, etc. Les plus jeunes y découvrent les potentialités de leur corps dans un environnement structuré. La dépense physique est significative et la communication favorisée. Il accompagne les adolescents vers leur maturité aidant notamment à vaincre la timidité & développer l'assurance.



Monique Girardoz - Professeure DEJEPS - 5^e DAN

Déroulement de la séance

Echauffement
Assouplissement du corps
Pratique respiratoire



Travail d'équilibre



Apprentissage des techniques



Randori



Imprimé par nos soins.
Ne pas jeter sur la voie publique.



Aïkido Cranves-Sales

Enfants / Ados / Adultes

Reprise des cours

Mardi 15 septembre 2026

Portes ouvertes les mardis & samedis de septembre
(Aux heures de cours)

2 Cours d'essai

Inscription sur place toute l'année

Ponctuellement, tout licencié est accueilli gracieusement.

Réductions/tarif annuel (hors licence) :

- 15% sur présentation carte G.I.A.

www.gia-association.org

- 20% famille (dès 2 personnes)

Partenariats Pass'Sport & Pass'Région jeunes

aikido-cranvessales.fr