

## La page des seniors

Le Bien-être par l'Aïkido La saison 2007/2008 a vu s'ouvrir au club d'Aïkido de Cran-Gevrier un cours spécialement dédié aux seniors. Tous les lundis de 11h00 à 12h00 au complexe sportif du Vernay avenue Germain Pérréard à Cran-Gevrier. Ce cours est ouvert à toute personne, à partir de 55 ans, ne présentant pas de « contre-indication à la pratique de l'Aïkido », certificat médical à l'appui. (obligatoire) Tarif pour la saison : 88 € ; : adhésion club et licence/assurance. L'AïKIDO adapté aux Seniors débutants (plus de 55 ans)

Retrouver de l'énergie, de la souplesse, de l'équilibre, des relations harmonieuses avec autrui, sans violence.

Reprendre confiance en soi au sein d'un groupe convivial :

- Travail sur la respiration et la circulation de l'énergie
- Déplacement et équilibre
- Travail en harmonie avec un partenaire

Possibilité de bénéficier de la convention Cap Découverte pour les habitants de Cran-Gevrier.

Se renseigner au club ou à la mairie