

SECTION KRAV MAGA



ÉTÉ 2021 !

L'an dernier, à la même date, j'étais persuadée que cette histoire de virus disparaîtrait avec notre bonne vieille canicule et qu'en septembre, les cours de Krav reprendraient. Durant deux mois, j'y ai cru : à la rentrée, les vestiaires et le dojo avaient réouvert !

Alors OK, on portait un masque, se désinfectait les mains comme au bloc opératoire, mais je retrouvais le travail à deux, la satisfaction d'avoir appris quelque chose tout en me dépensant et la bonne humeur des copains.

Jamais je n'aurais cru que l'odeur de pieds du tatami me manquerait autant ! Mais cette trêve n'aura été que de courte durée. De nouveau, tout a été fermé. Loin de se démotiver, le prof a tout fait pour nous garder dans le mood : cours en visio deux fois par semaine et à l'extérieur dès que le temps le permettait. Avec notre T-shirt floqué à l'effigie du club, nous étions heureux de pratiquer à nouveau, même sur un stade de foot, en plein cagnard.

Et fin juin – surprise ! – nous pouvions reprendre notre activité normalement ! Ah ! Le bonheur de

se rouler sur ce bon vieux tatami ! Dans l'optique d'un futur optimiste, nous avons tenu l'assemblée générale sur le complexe, à grand renfort de pizzas et de boissons non alcoolisées.

Programme de 2021 / 2022 ? Deux cours par semaine (mardi et jeudi), dont un par mois réservé au cardio et un au combat.

Nouveauté : un mercredi sur deux, réservé au combat/cardio, ce qui donne encore plus de possibilités de nous éclater !

Alors on pense à sa santé, et on s'inscrit au club !

● **Contacts**

Président : Mattias FIOCCHI – Tel : 5.78.19



SECTION AÏKIDO



REPRISE DES COURS D'AÏKIDO

Les cours d'Aïkido ont repris, si vous voulez vous essayer à cette discipline adaptée à toutes et tous, n'hésitez pas à nous rejoindre au dojo du Complexe Sportif et Culturel du CSE Airbus Marignane.

Horaires adultes :

- Mardi : 18h45 – 20h45
- Jeudi : 18h45 – 20h45
- Samedi : 09h – 12h

Horaires enfants :

- Mardi : 17h15 – 18h45
- Jeudi : 17h15 – 18h45

L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel d'auto-défense qui permet de :

- Maintenir sa forme physique,
- Canaliser son énergie,
- Rechercher des moments de détente, de calme et de sérénité,
- Se faire plaisir !

Axé sur le contrôle de la force de l'adversaire, l'Aïkido permet de contrôler sa propre agressivité ainsi que celle d'autrui.

La non-compétition donne à la pratique une ouverture d'esprit visant à établir une situation de paix et d'harmonie à partir d'une situation de combat et d'agression.

En espérant vous voir nombreux pour cette nouvelle saison !

● **Contacts**

Président : Mattias FIOCCHI – Tel : 5.78.19

Secrétaire : Jean-Michel PAMPUK – Tel : 5.62.14