

# AÏKIDO avec le CODAP

Un art martial adapté aux seniors

**Cours tous les mardis**  
(sauf vacances scolaires)  
**de 15h30 à 16H30**  
**à la Maison pour Tous**  
249 rue Vendôme Lyon 3

## Renseignements :

CODAP

04 78 60 10 05

15 Boulevard Vivier Merle Lyon 3

**Responsable Aïkido :**

**Guy GRENARD - 5ème dan**

06 81 80 55 41

[g.grenard@orange.fr](mailto:g.grenard@orange.fr)

C'est un **art de vivre**, pratiqué sans compétitions.

C'est une philosophie basée sur la **quête de la paix intérieure**.

Pour les seniors, l'AÏKIDO, s'inscrit dans une **démarche de bien-être**.

Pour les seniors, **la pratique est adaptée**, ainsi chacun peut s'épanouir, et exécuter les mouvements avec sérénité et précision.



**Pour les  
débutants**  
**Pour les  
+ de 50ans**

