

# A I K I D O



**Ghislain Van Rossem** 0497 71 95 10  
**Eddy Vincx** 0477 66 60 01  
**Maurits Beddegenoodts** 02 582 38 01

**Secretaris** 6<sup>de</sup> Dan, VTS trainer-A, Shidoïen  
**Penningmeester** 2<sup>de</sup> Dan, assistent lesgever  
**Voorzitter** 1<sup>ste</sup> Dan

**Aikido**, vrij vertaald “de weg naar harmonie tussen lichaam en geest”, is een niet-gewelddadige Japanse krijgskunst waarbij ontspanning en verbinding centraal staan.

Beoefenaars leren hoe ze juist hiermee de aanval van een tegenstander kunnen afweren en neutraliseren. Het is bijzonder om te ervaren dat ontspanning, en meegaan met de energie van de ander, effectiever kan zijn dan fysieke spierkracht en agressie.

Aikido is daarom geschikt voor mannen en vrouwen, voor jong en oud.

Kom gerust een kijkje nemen!

## Trainingen

### Dinsdag

Jeugd vanaf 13 jr en volwassenen van 21u tot 22u

### Donderdag

Kinderen vanaf 10 jaar van 20u tot 21u  
Jeugd vanaf 13 jr en volwassenen van 20u tot 22u

*(Augustus enkel les op donderdag van 20-22u; Juli geen les)*

**Inschrijvingen kunnen het hele jaar door.**

**Iedereen van harte welkom!**

**2 proeflessen gratis !**

Website: <https://aikidoclubgrootbijgaarden.jimdofree.com/>

Mail: [acgb.aikido@gmail.com](mailto:acgb.aikido@gmail.com)

