

# Les Dojo



*Un espace de pratique spacieux et calme,  
propice à la concentration ...  
... et au travail sur soi.*



## Votre soutien

Si, comme nous, vous pensez que notre engagement est juste et utile, vous pouvez faire un don à l'association.

Découvrez le Sport Santé et toutes les activités proposées par l'association sur notre site Internet ; <http://aikidojosankaku.fr>

## AIKI DOJO SANKAKU

Association à but non lucratif, régie par la loi du 1er juillet 1901.

Kerlosquet, 29250 Saint Pol de Léon

Contact : Claude Jacob : 06 13 98 28 39

E-mail : [a.sankaku@orange.fr](mailto:a.sankaku@orange.fr)

Affiliée à la Fédération Française d'Aïkido et Budo, (Aïkikāï de France)  
Agrément ministériel Jeunesse et Sports N° 06 S 83  
du 7 octobre 1985 et du 3 décembre 2004  
Association reconnue d'utilité publique



## Aiki Dojo Sankaku - Sport Santé



# Découvrez le Sport Santé



*Avec le concours de*



## Le Sport Santé ! Quèsaco ?

Le Sport Santé est une activité physique spécifique qualifiée RASP (Régulière-Adaptée-Sécurisée-Progressive) s'adressant principalement aux personnes atteintes de maladies chroniques. Il convient également aux personnes souhaitant reprendre progressivement une activité physique.

Le Sport Santé Bien Être répond aux recommandations du Haut Conseil de la Santé dont les objectifs sont définis dans le plan national nutrition sante (PNNS).

Les activités proposées répondent également aux exigences définies par l'Agence Régionale de la Santé, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale en partenariat avec le CROS de Bretagne. Le club a signé les chartes SSBE « Forme Santé » et « Maladies Chroniques » par lesquelles il s'engage à respecter les recommandations préconisées par les instances précitées. Un engagement associatif qui s'intègre dans les activités du club et permet de répondre à une problématique de santé publique.



### Un réseau au service du Sport Santé

L'association a signé une convention de partenariat avec la **Maison du Sport Santé du CHPM\*** en tant qu'effecteur pour recevoir dans ses cours les personnes concernées et participe avec d'autres associations locales à la mise en place d'un réseau SSBE.

\* Centre Hospitalier des Pays de Morlaix.

## Le Sport Santé et l'Aïki-taïso

Nos cours Sport Santé sont une déclinaison de l'aïki-taïso et/ou du Rolling Tonic © qu'il est possible de pratiquer au sein du club séparément ou en parallèle. Les conseils et corrections sont adaptés et personnalisés pour être à la portée de tous.

En résumé : bouger en conscience, placer sa respiration, contrôler ses postures et coordonner ses mouvements dans le but d'optimiser son potentiel physique et physiologique pour bonifier sa santé et son bien-être.



*Gainage, Stretching, Etirements et Respiration sont au cœur de la pratique*

### Quatre créneaux par semaine

L'association Aïki Dojo Sankaku propose deux cours d'**aïki-taïso** par semaine aux personnes souhaitant reprendre une activité physique ou en complément de l'aïkido, iaïdo ou jodo.

Deux nouveaux créneaux, spécifiques pour les personnes atteintes d'une maladie chronique ou très sédentaires, viennent de se mettre en place (septembre 2018).

#### A Morlaix (salle Arthur Aurégan)

Sport Santé : lundi de 18h30 à 19h30

Aïki-taïso / Rolling Tonic (c) : jeudi de 18h30 à 19h30

#### A Saint Pol de Léon (salle n°3 des Carmes)

Sport Santé : mercredi de 18h00 à 19h00

Aïki-taïso / Rolling Tonic (c) : vendredi de 19h00 à 20h00