

# Discipline



合氣道

## MARCO AÏKIDO

> **Mardi 20h30 – 22h**

> **Vendredi 20h30 – 22h.**

Sensei : **François Penin - 5e Dan**

Professeur diplômé DEES 1er degré

> **Mardi 19h30 – 20h30**

Cours enfants

Shidoïn : **Catherine Brabant - 3e Dan**

Cours débutants

Shidoïn : **Grégory Lamotte - 2e Dan**

Brevet fédéral



*Une bonne attitude, une bonne posture,  
reflètent un bon état d'esprit.*

Ô Sensei Morihei UESHIBA  
Fondateur de l'Aïkido

MARCO AÏKIDO - DOJO MARCO  
7, rue des entrepreneurs  
59700 MARCO EN BAROEUL

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)

# Éveil



合氣道

# MARCO AÏKIDO

> **Mardi 20h30 – 22h**

> **Vendredi 20h30 – 22h.**

Sensei : **François Penin - 5e Dan**

Professeur diplômé DEES 1er degré

> **Mardi 19h30 – 20h30**

Cours enfants

Shidoïn : **Catherine Brabant - 3e Dan**

Cours débutants

Shidoïn : **Grégory Lamotte - 2e Dan**

Brevet fédéral



*Nul ne peut m'enlever ma force  
puisque je ne m'en sers pas.*

Ô Sensei Morihei UESHIBA  
Fondateur de l'Aïkido

MARCO AÏKIDO - DOJO MARCO  
7, rue des entrepreneurs  
59700 MARCO EN BAROEUL

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)

# Transmission



合氣道

# MARCO AÏKIDO

> **Mardi 20h30 – 22h**

> **Vendredi 20h30 – 22h.**

Sensei : **François Penin - 5e Dan**  
Professeur diplômé DEES 1er degré

> **Mardi 19h30 – 20h30**

Cours enfants

Shidoin : **Catherine Brabant - 3e Dan**

Cours débutants

Shidoin : **Grégory Lamotte - 2e Dan**  
Brevet fédéral



*Les progrès viennent à ceux qui s'entraînent encore et encore.*

*Vous reposer sur des techniques secrètes*

*ne vous conduiront nulle part.*

Ô Sensei Morihei UESHIBA  
Fondateur de l'Aïkido

MARCO AÏKIDO - DOJO MARCO  
7, rue des entrepreneurs  
59700 MARCO EN BAROEUL

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)



# Intégrité



合氣道

# MARCO AÏKIDO

> **Mardi 20h30 – 22h**

> **Vendredi 20h30 – 22h.**

Sensei : **François Penin - 5e Dan**

Professeur diplômé DEES 1er degré

> **Mardi 19h30 – 20h30**

Cours enfants

Shidoin : **Catherine Brabant - 3e Dan**

Cours débutants

Shidoin : **Grégory Lamotte - 2e Dan**

Brevet fédéral



*Blessier un adversaire, c'est se blesser soi-même.  
Contrôler une agression sans infliger de blessure, c'est l'Aïkido.*

Ô Sensei Morihei UESHIBA  
Fondateur de l'Aïkido

MARCO AÏKIDO - DOJO MARCO  
7, rue des entrepreneurs  
59700 MARCO EN BAROEUL

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)

# Repères



合氣道

# MARCO AÏKIDO

> **Mardi 20h30 – 22h**

> **Vendredi 20h30 – 22h.**

Sensei : **François Penin - 5e Dan**

Professeur diplômé DEES 1er degré

> **Mardi 19h30 – 20h30**

Cours enfants

Shidoïn : **Catherine Brabant - 3e Dan**

Cours débutants

Shidoïn : **Grégory Lamotte - 2e Dan**

Brevet fédéral



*Harmoniser votre esprit avec l'esprit au cœur des choses,  
le salut réside à l'intérieur même de votre corps et de votre âme.*

Ô Sensei Morihei UESHIBA  
Fondateur de l'Aïkido

MARCO AÏKIDO - DOJO MARCO  
7, rue des entrepreneurs  
59700 MARCO EN BAROEUL

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)

# Sécurité



合氣道

# MARCO AÏKIDO

> **Mardi 20h30 – 22h**

> **Vendredi 20h30 – 22h.**

Sensei : **François Penin - 5e Dan**

Professeur diplômé DEES 1er degré

> **Mardi 19h30 – 20h30**

Cours enfants

Shidoin : **Catherine Brabant - 3e Dan**

Cours débutants

Shidoin : **Grégory Lamotte - 2e Dan**

Brevet fédéral



*Un ennemi que tu vaincs, reste ton ennemi;  
un ennemi que tu convaincs devient ton ami.*

Ô Sensei Morihei UESHIBA  
Fondateur de l'Aïkido

MARCO AÏKIDO - DOJO MARCO  
7, rue des entrepreneurs  
59700 MARCO EN BAROEUL

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)