



AÏKIDO

École d'Aïkido Yoseikan de Granby
132 rue St-Charles Sud, Granby, QC
J2G 7A4

450-956-0758

www.yoseikanbudo.com

La Fédération Internationale Yoseikan Budo dispense un **enseignement individuel** de l'Aïkido aux adultes de tout âge dans un environnement sécuritaire et agréable, en mettant l'accent sur ses valeurs traditionnelles et éducatives.

L'enseignement vise à aider les étudiants, tant ceux qui pratiquent pour leur propre plaisir, que ceux qui se destinent à l'enseignement, à développer le **respect** de soi et des autres; d'accroître leur **confiance en soi** ; de faire l'apprentissage d'un système d'**auto-défense** légal ; d'accroître leur **souplesse**; de contrôler leur **poids** ; et d'augmenter leur capacité **cardio-vasculaire**.

Chaque étudiant reçoit une attention personnelle et est encouragé à progresser à son propre rythme. Les grades accordés sont équivalents aux grades japonais. Les professeurs de la FIYB ont reçu leur grade du Maître Minoru Mochizuki, qui a fondé le Yōseikan Budō au Japon. Ils ont étudié près de vingt années avec Patrick Augé Shihan, le directeur technique de la branche nord-américaine de la FIYB, qui dirige régulièrement des cliniques d'entraînement et des examens de passage de grade de la FIYB.

Professeur

Bernard Monast Sensei détient le grade de ceinture noire de la FIYB, 3e dan. Il a débuté l'étude de l'Aïkido en janvier 1978 à l'Université d'Ottawa sous l'enseignement de Patrick Augé Sensei et Kaoru Sugiyama Sensei. Depuis il a participé régulièrement à de nombreux stages tant au Canada qu'aux États-Unis. Il enseigne depuis Septembre 1989 à Granby où il a ouvert l'École d'Aïkido Yōseikan Budo de Granby en Septembre 1991. L'actuel emplacement du dojo fut officialisé en août 2007.

Horaire des cours & pratiques:

Débutant

Lundi : 18h00-19h30

Mercredi: 18h00- 19h30

Intermédiaire

Lundi : 19h00-21h00

Mercredi : 19h00-21h00



École de Karaté Shotokan JKA

de Granby

132 rue St-Charles Sud

Granby, QC J2G 7A4

450-956-0758

www.akjkaq.ca

www.karatequebec.com

Qu'est-ce que le Shotokan?

Le Shotokan est le style de karaté traditionnel japonais développé par maître Funakoshi Gichin. C'est un style de type dur et rectiligne, axé sur la puissance, mais qui comporte également des techniques plus fluides et circulaires.

Qui est Funakoshi Gichin?

C'est le père du karaté-do moderne. Funakoshi Gichin naquit à Okinawa et pratiqua le karaté sous la tutelle d'Azato Anko et d'Itosu Anko. Il introduit le karaté au Japon au début du siècle dernier et l'adapta pour ensuite l'introduire dans l'enseignement scolaire.

Qu'est-ce que la JKA?

C'est la Japan Karate Association fondée en 1949 par maître Funakoshi Gichin et M. Nakayama. Le Ministère de l'Éducation du Japon reconnut officiellement la JKA en 1957.

Instructeur

Bernard Monast Sensei

s'entraîne activement au Karaté Shotokan JKA depuis juin 1981 et détient le grade de ceinture noire, 3e dan du Japon. Il possède deux certifications (niveaux I et II) du Programme National de Certification des Entraîneurs. De plus, il détient également une licence d'instructeur, niveau D et une licence d'examineur, niveau D du Japon.

Horaire des cours et pratiques

ADULTES

Mardi : 17h00 à 18h15

Jeudi : 17h00 à 18h15

ENFANTS

Vendredi : 18h00 à 19h00