PRATIQUER L'AÏKIDO

C'est choisir une activité physique dynamique qui développe la souplesse, l'équilibre, le bien-être et qui permet de rester serein face à une agression.

Défense et Non-Violence

L'Aïkido développe des capacités à se défendre tout en restant non-violent. Cet art martial est idéal pour ne plus craindre les échanges verbaux ou physiques grâce à la maîtrise de ses émotions.

Confiance et Plaisir

Pour prendre confiance en soi, au sein d'un groupe ou chacun progresse avec plaisir, la vie du club favorise les échanges en toute amitié.

Bien-Être

L'Aïkido participe au maintien d'une bonne santé tant physique que morale.
Hommes et femmes retrouvent la noblesse d'un art martial accessible à tout âge.
Grâce à un enseignement de qualité, permettant une progression constante et un haut niveau technique, chacun peut apprendre, pratiquer et s'y ressourcer.

Esprit des Arts Martiaux

L'esprit des arts martiaux japonais permet de retrouver le calme, de mieux gérer le stress bien loin du travail et du quotidien.

AÏKIDO

Dojo :
Salle Georges Toussaint
11, rue Gustave Lemaire
Parc de l'Embanie
54180 Heillecourt

Siège social :
15 Placette Senlis, rue de Versailles
54180 Heillecourt

Contacts :
Martine Rahier : 06 20 72 06 85
www.aikiheillecourt.fr
aikiclubheillecourt@free.fr

Club affilié FFAAA

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AIKIBUDO & AFFINITAIRES
aikido.com.fr

LIGUE LORRAINE
aikido-lorraine.com

Aïkiclub Heillecourt
合氣道

AÏKIDO

Dojo de Heillecourt

Salle Georges Toussaint,
11, rue Gustave Lemaire
Parc de l'Embanie
54180 Heillecourt

合氣道

Aïkiclub Heillecourt

合氣道

AÏKIDO

C'est un art martial japonais qui utilise des techniques de défense efficaces, effectuées sans force physique, visant à canaliser et à contrôler l'adversaire grâce à l'esquive.
Les techniques utilisées sont à mains nues ou avec des armes, bâton, sabre et couteau.
C'est une discipline sans compétition, accessible à tous, homme et femme.
L'étude de l'Aïkido se fait tout en souplesse dans un esprit d'écoute et d'attention avec le partenaire et permet d'acquérir la souplesse, l'équilibre et la maîtrise de soi.

Enseignants

Marcelin Almarcha, responsable technique
CN5ème Dan, BE1, DJEPS
Sylvie Bonnaire,
CN 4ème Dan
Hervé Cleraux(B.F.) **,Cyril Louis** (B.F.).
CN 3ème Dan

**CN: Ceinture Noire*
**B.F.:Brevet Fédéral*

4 Cours par semaine

(Vacances scolaires incluses)
Lundi : 19h00 à 20h30 (Tous niveaux)
Jeudi : 18h00 à 19h00 (Débutants)
19h00 à 21h00 (Tous niveaux+perf.)
Samedi : 09h00 à 11h30 (Tous niveaux + Armes)

Tarifs Saison 2023/2024

Cotisation annuelle(licence et assurance)
Adultes Heillecourtois : **155 €**
Adultes, toutes agglomérations : **160 €**
Étudiants ou de 14 à 18ans : **130 €**
+ Passeport sportif (facultatif) : ***10 €***

- Quel que soit le nombre de séances/semaine.
- Tarifs réduits pour les familles.
- Accès aux séances d'Aïkitaiso

La MAIF propose une garantie optionnelle sport.
Si vous êtes intéressé(e), merci de vous rapprocher de Martine au 06.20.72.06.85

Documents à fournir à l'inscription :

- **Certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Aïkido (obligatoire), daté de moins de 3 ans**
- **Pour les mineurs, une autorisation parentale.**

Séances d'Essais gratuites

Venez nous voir et essayez l'Aïkido !
Prévoir simplement des vêtements de sport (jambes et manches longues)
Renseignements : voir Contacts

Fiche d'inscription

cours d'AIKIDO à l'Aïki Club d'Heillecourt
Saison 2023/2024

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Date de naissance : _____

Tél. (portable) : _____

E-mail : _____

Nouvel adhérent : Oui - Non / Sexe : M - F

N° Licence FFAAA _____ Grade : _____

Adulte / Etudiant /- de 18 ans / Heillecourtois

Total à régler : _____ € (cotisation + licence)

Règlement :
- Par chèque bancaire à l'ordre de : AïkiClub Heillecourt
- Chèques vacances
- Espèces.

Payement en 2 ou 3 fois : contacter Martine pour les modalités (06 20 72 06 85)

Joindre un certificat médical daté de moins de 3 ans, et une autorisation parentale pour les mineurs.

Date : _____
Signature : _____

Fiche à détacher et à déposer au club avec le règlement et le certificat médical.