

PRATIQUER L'AÏKITAÏSO

Bien-Être

Gestion du Stress
Régulation émotionnelle
Mobilité et Vitalité
Souplesse et relâchement.

Confiance en Soi & Plaisir

Pratique de groupe à la fois stimulante et
bienveillante
Convivialité
Cadre sécurisé
Progression sans compétition

Santé

Renforcement musculaire
travail de l'équilibre
concentration
coordination
travail cardio-vasculaire

Encadré par un éducateur sportif formé en sport et
santé

Sport et Santé (parcours Prescri'Mouv).



AÏKITAÏSO

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 :

Marcelin 06 01 10 02 50
www.aikiheillecourt.fr
aikiclubheillecourt@free.fr

Club affilié FFAAA



aikido.com.fr



aikido-lorraine.com

PRESCRI'
m@ouv

Bouger plus pour vivre mieux!

www.prescrimouv-grandest.fr



AÏKITAÏSO

Sport - Santé



Dojo de Heillecourt :

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



AÏKITAÏSO

AÏKI : Union - Harmonie des énergies
TAÏSO : gymnastique.

L'AÏKITAÏSO s'appuie sur des exercices préparatoires à la pratique des Arts Martiaux en général et de l'Aïkido en particulier.

C'est une préparation douce, physique et mentale, basée sur les mouvements d'Aïkido.

Séance type :

- Travail de la respiration
- Travail seul ou à deux
- Etirements
- Exercices de concentration et de méditation
- Auto-massages
- Travail de la posture et de l'équilibre
- Déplacements, marches et esquives
- Mouvements avec ou sans accessoires (armes factices)

La discipline s'adresse à tous sans limite d'âge.

AÏKITAÏSO

Enseignant diplômé

Marcelin Almarcha,
Educateur sportif, Sport Santé niveau 2
5^{ème} Dan d'aïkido, BE1, DJEPS

Cours par semaine

(Vacances scolaires incluses)
Jeudi: 17h à 18h00

Tarifs Saison 2023/2024

Cotisation annuelle(assurance incluse)
Adultes Heillecourt : **95€**
Adultes, toutes agglomérations : **100 €**

☞ Tarifs réduits pour les familles.

Document obligatoire à fournir à l'inscription :

Certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Aïkitaïso, daté de moins de 3 ans

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

Séances d'essais gratuites.

Prévoir survêtement

Renseignements :

Marcelin: 06 01 10 02 50

www.aikiclubheillecourt@free.fr
aikidoheillecourt Facebook- Messenger

Fiche d'inscription :

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

L'adhésion à l'Aïkido inclut l'adhésion à l'Aïkitaïso

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance _____

Tél (portable) _____

E-mail _____

Médecin prescripteur (le cas échéant) : _____

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

N° Licence FFAAA : _____

Adulte / Heillecourtois

Total à régler : _____

€

(cotisation + licence)

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

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

Joindre un certificat médical daté de moins de 3 ans

Date : _____

Signature : _____

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