

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
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
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

aikido.com.fr



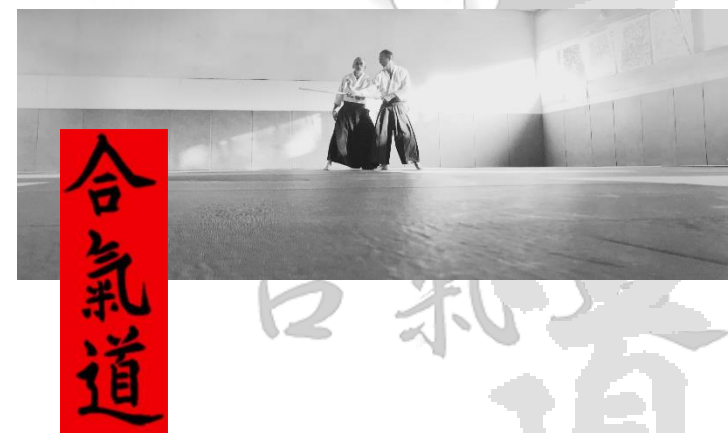
aikido-lorraine.com



AÏKIDO

Dojo de Heillecourt

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





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'Aikido 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
CN 5^{ème} Dan, BE1, DJEPS

Sylvie Bonnaire,
CN 4^{ème} Dan

Hervé Cleraux (B.F.), Cyril Louis (B.F.),
CN 3^{ème} 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 2025/2026

Cotisation annuelle (licence et assurance)

Adultes et + de 14 ans : **160€**

Heillecourtois : **réduction de 5€**

+ *Passeport sportif (facultatif)* : **10€**

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

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

Documents à fournir à l'inscription :

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

Séances d'Essais gratuites

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



Fiche d'inscription

cours d'AÏKIDO à l'Aiki Club d'Heillecourt
Saison 2025/2026

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Tél. (portable) : _____

E-mail : _____

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

N° Licence FFAAA _____ Grade : _____

Adulte +14ans, Heillecourtois : oui ☐ non ☐

Total à régler : _____ € (cotisation + licence)

Règlement : - Par chèque bancaire à l'ordre de : AikiClub 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.