

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
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



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'Aikido en particulier.

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

Séance type :

Travail de la respiration
Travail seul ou à deux
Étirements
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
4^{ème} Dan d'aikido, BE1, DJEPS

Cours par semaine

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

Tarifs Saison 2025/2026

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'Aikitaïso

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
aikido heillecourt  Facebook- Messenger

Fiche d'inscription :

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

L'adhésion à l'Aikido inclut l'adhésion à l'Aikitaïso

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Tél. (portable) : _____

E-mail : _____

Médecin prescripteur (le cas échéant) : _____

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

Adulte / Heillecourtois

Total à régler : _____ €
(cotisation + licence)

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

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

Joindre un certificat médical de moins de 3 ans

Date : _____

Signature : _____

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