

AÏKIDO

L'aïkido est un art martial contemporain fondé par O Sensei UESHIBA Morihei. L'AACS pratique une forme inspirée par KOBAYASHI Hirokazu, élève du fondateur de l'aïkido.

Les notions d'intégration du partenaire, d'harmonie à la vie et à la réalité de l'instant, de conflit créateur comme source d'énergie sont les principes de base de la pratique et de la recherche au sein de l'école.

L'enseignement conjugue une pratique interne (aïki-taïso), une pratique à mains nues (aïkitaï), une pratique du sabre de bois (aïkiken) et une pratique du bâton (aïkijo).

AÏKI-TAÏSO

Pratique interne issue de l'aïkido, l'aïki-taïso comprend un ensemble de postures statiques, d'exercices de méditation, de marches, d'enchaînements de mouvements.

Prendre conscience de notre corps, mémoire vivante de notre vécu, nous permet de mieux comprendre la relation corps/esprit et de vivre plus en harmonie avec notre environnement.

Gymnase Jean-Marc Boivin
route de Dijon
21800 Chevigny St Sauveur

**Cours d'essai gratuits
toute l'année**

site : www.aacs.asso.fr

e-mail : info.aacs@free.fr

06 88 48 03 28 ou 06 25 61 20 25

**Aïkido Kobayashi
Aïki-Taïso
Saison 2017 - 2018**

Aïkido
ART MARTIAL DE PAIX



**Académie d'Aïkido de
Chevigny Saint Sauveur**

site : www.aacs.asso.fr

e-mail : info.aacs@free.fr

06 88 48 03 28 ou 06 25 61 20 25



Gymnase Jean-Marc Boivin
route de Dijon
21800 Chevigny Saint Sauveur

Aïkido

Ados (à partir de 14 ans)/Adultes

- Lundi 18h45 - 20h15
- Mardi 20h15 - 21h45
- Mardi 21h45 - 22h45 (à partir de 3e kyu)
- Dimanche 10h00 - 11h30 (possibilité à partir de janvier 2018)

Enfants/Jeunes (7 - 13 ans)

- Lundi 17h30 - 18h30

Aïki-Taïso

- Lundi 20h30-21h30

Pour débiter, un vêtement ample suffit

Pièces à fournir

- une fiche d'inscription remplie
- un certificat médical
- une autorisation parentale pour les mineurs
- une autorisation droit à l'image
- une adresse électronique ou deux enveloppes timbrées, à votre adresse

Licences UFOLEP			
	Adultes	Jeunes	Enfant (-10 ans)
Aïkido	38,50 €	26 €	23 €
Taïso	36,50 €	23,50 €	

Cotisation AACS		
	Pleine	Réduite
Aïkido et Taïso adultes	160 €	100 €
Aïki-Taïso	100 €	70 €
Cours à l'unité adultes	10 €	
Aïkido jeunes/enfants	65 €	

Cotisation AACS réduite :

étudiants et demandeurs d'emploi

Possibilité de payer la cotisation AACS en trois fois



Nouveau !

Possibilité de pratiquer également avec l'AKOM

- Mercredi 20h00

Centre social du Parc

« Le Tempo »

21 rue Maurice Ravel

21000 DIJON

Facebook : @ aikido du parc

email : aikido.du.parc@gmail.com

06 08 43 34 02