

PARIS UNIVERSITE CLUB

# AÏKIDO

死  
芽  
尊

A PARTIR DE 15 ANS  
2024-2025







# INFORMATIONS GENERALES

## AÏKIDO

La pratique de l'Aïkido consiste à acquérir cette capacité à ne pas créer ni alimenter le conflit : au moyen de techniques guerrières exécutées avec un dosage subtil d'énergie, le pratiquant peu à peu transcende son agressivité naturelle pour atteindre l'état de non dualité. En ce sens, l'Aïkido convient à toute personne, quelque soit l'âge, le sexe, la condition physique.

## LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO

- L'Aïkido est fortement recommandé à toute personne qui veut prendre soin de sa santé, l'améliorer ou la recouvrer
- Sa pratique est particulièrement bénéfique pour qui entend évacuer le stress, voir sortir du burnout car elle conduit naturellement vers plus de sérénité
- L'Aïkido est un formidable outil éducatif qui encourage la coopération, favorise la connaissance de soi et aide à la concentration



# JOURS ET HEURES DE PRATIQUE

*Reprise des cours le Mardi 10 Septembre 2024*

Adolescent (15 -18 ans) & adultes (+ 18 ans)		
LUNDI	20H30 - 22H00	Dojo du Stade Charléty 17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris
MERCREDI	20H30 - 22H00	
SAMEDI	9H00 - 11H00	

## LES ENSEIGNANTS

Jacques BONEMAISON

Shihan, 7ème Dan Aikikai  
de Tokyo

brevet d'état 2ème degré  
Chargé d'Enseignement  
National par la FFAB

Cours du lundi et du  
mercredi

Avec la participation des  
Anciens

( gradés et diplômés d'Etat )

# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS



## Cours

Adolescents [15 -18 ans]  
Etudiants  
Adultes

## Tarifs

220 €  
290 €  
395 €

**Toute inscription au Paris Université Club est définitive et aucun remboursement ne sera accordé.**

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF75), les ANCV (Coupons Sports et Chèques Vacances), les Pass'Sports, LABAZ (nouvelle aide pour les 15 -17 ans de la région IDF) et les Réduc'Sports pour les parisiens.

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année (avec des tarifs dégressifs à partir de janvier)

Inscriptions au Dojo directement (qui inclut un échange sur la présentation du Dojo)

### Pièces à fournir

- 3 photos d'identité
- Le règlement intégral de votre cotisation (étalement possible).
- Certificat médical obligatoire pour la 1ère inscription



## CONTACT ET ADRESSES

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 Avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS  
01 44 16 62 62 / [accueil@puc.paris](mailto:accueil@puc.paris)  
[www.puc.paris](http://www.puc.paris)

### SECTION AIKIDO

Vinh Vu Quang : 06 23 53 11 44  
J Bonemaison: 06 16 57 23 45  
[aikido@puc.paris](mailto:aikido@puc.paris)  
[www.puc.paris/aikido](http://www.puc.paris/aikido)  
Site internet du dojo : [dojoshinkai.org](http://dojoshinkai.org)

