

PARIS UNIVERSITE CLUB

AÏKIDO

死
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



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAINEMENTS

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)

*Date de début à définir

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)

L'inscription se fait en ligne avec un paiement sécurisé sur le site www.puc.paris/aikido

Pièces à fournir

- 3 photos d'identité
- Le règlement intégral de votre cotisation (étalement possible).
- Inscription au Dojo directement (qui inclut un échange sur la présentation du Dojo)
- 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
www.puc.paris

SECTION AIKIDO

Vinh Vu Quang : 06 23 53 11 44
J Bonemaison: 06 16 57 23 45
aikido@puc.paris
www.puc.paris/aikido

