

Dès 15 ans

2022-2023




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

# AÏKIDO



<https://puc.paris/aikido>

 PUC – Paris Université Club

 puc.paris





## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### L'AIKIDO, UN ART MARTIAL, UN ART DE PAIX

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.

### QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'AIKIDO ?

- 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 LIEU DE PRATIQUE

---

Reprise des cours dès le lundi 05 septembre 2022  
(Les cours restent ouverts pendant les vacances)

## COURS ADOS ET ADULTES AVEC TECHNICIENS NATIONAUX

### Adolescent (15 - 18 ans) & adultes (+ 18 ans)

Lundi 20h30 à 22h

Mercredi 20h30 à 22h

Samedi 9h00 à 11h00

## LES ENSEIGNANTS

### Jacques BONEMAISON

Shihan, 7<sup>ème</sup> Dan Aikikai,  
brevet d'état 2<sup>ème</sup> degré  
Chargé d'Enseignement  
National par la FFAB  
Cours du lundi et du  
mercredi

### Avec la participation des Anciens

Diplôme d'Etat ou Brevet  
fédéral

## LIEU DE PRATIQUE

**Dojo du Stade Charléty**  
17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 Paris



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

## COURS

**Adolescents [15 - 18 ans]**  
**Etudiants**  
**Adultes**

## TARIFS

210 €  
280 €  
385 €

### 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 1<sup>ère</sup> inscription

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

**\* Le montant des cotisations sera revu en cas de non accès au Dojo pour raison sanitaire.**

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
<https://puc.paris>

### SECTION AIKIDO

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

## ACCÈS

### Dojo du stade Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris  
RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

