Dès 15 ans **2023-2024**

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

AÏKIDO

https://puc.paris/aikido

PUC – Paris Université Club

puc.paris

INFORMATIONS GÉNÉRALES

L'AÏKIDO, 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'Aikido 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'Aikido 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 officielle des cours dès le lundi 11 septembre 2023
(NB : 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, 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)

LIEU DE PRATIQUE

Dojo du Stade Charléty
17 avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

COURS	TARIFS
Adolescents [15 - 18 ans]	210 €
Etudiants	280 €
Adultes	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 1ère 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
Vinh Vu Quang : 06 23 53 11 44
J Bonemaison : 06 16 57 23 45
Site : 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