

## 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](http://www.aacs.asso.fr)  
e-mail : [info.aacs@free.fr](mailto:info.aacs@free.fr)  
06 08 43 34 02 ou 06 88 48 03 28

Aïkido Kobayashi  
Aïki-Taïso  
Saison 2016 - 2017

Aïkido  
ART MARTIAL DE PAIX



Académie d'Aïkido de  
Chevigny Saint Sauveur

site : [www.aacs.asso.fr](http://www.aacs.asso.fr)  
e-mail : [info.aacs@free.fr](mailto:info.aacs@free.fr)  
06 08 43 34 02 ou 06 88 48 03 28



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 – 12h00 (possibilité à partir de janvier 2017)

## Jeunes (7 – 13 ans)

- Lundi 17h30 – 18h30

# Aïki-Taïso

## Horaires

- Lundi 20h30–21h30

Pour débiter, un vêtement souple 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

Tarifs		
	Plein	Réduit
Licence UFOLEP	38 €	25,50 €
Cotisation AACS		
Aïkido et Aïki-Taïso	160 €	100 €
Aïki-Taïso	100 €	70 €
Cours Aikido jeunes	65 €	

Tarifs réduits :

Licence : 18 ans et moins

Cotisation AACS : étudiants et demandeurs d'emploi

**Possibilité de payer la cotisation AACS en trois fois**



## Nouveau !

Possibilité de pratiquer également

auprès de

**AKOM**

**Membre de l'ASCVEC**

Salle polyvalente Michèle Aubert

Allée Victor Hugo

21490 Varois et Chaignot

Facebook : Aikido Varois et Chaignot

email : valerie.ayache21@gmail.com

06 08 43 34 02

**Ados (à partir de 12 ans)/Adultes**

**Horaires**

- Jeudi 20h00–22h00

Pour débiter, un vêtement souple suffit