

AÏKIDO

L'aïkido est un art martial japonais 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 ET QI GONG

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.

Aïki-Taïso

Pratique interne issue de l'aïkido, l'aïki-taïso comprend un ensemble de postures statiques, d'exercices de méditation et de respiration, de marches, d'enchaînements de mouvements fluides.

Qi Gong

Discipline traditionnelle chinoise fondée sur la circulation de l'énergie vitale, associant mouvements fluides et respiration pour tonifier le corps, calmer l'esprit et apaiser le cœur.

Gymnase Jean-Marc Boivin

route de Dijon

21800 Chevigny St Sauveur

Cours d'essai gratuits toute l'année

site : www.aacs.asso.fr

e-mail : info.aacs@free.fr

www.facebook.com/aacs.aikidochevigny

06 88 48 03 28 ou 06 25 61 20 25

AFFILIÉ

INSTITUT FRANÇAIS d'AÏKIDO



UFOLEP

ufolep21
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

Fédération sportive de
la région
Centre-Val de Loire
du Centre-Val de Loire

**Aïkido Kobayashi
Aïki-Taïso**

Qi Gong

Saison 2020 - 2021

Aikido
ART MARTIAL DE PAIX



合気道

**Académie d'Aïkido
de
Chevigny Saint Sauveur**

site : www.aacs.asso.fr

e-mail : info.aacs@free.fr

06 88 48 03 28 or 06 25 61 20 25

ufolep21
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

Fédération sportive de
la région
Centre-Val de Loire
du Centre-Val de Loire



Aïkido

Gymnase Boivin

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 2021)

Jeunes (7 - 13 ans)

- Lundi 17h30 - 18h30

Equipement

Pour débiter, un vêtement souple suffit

- Dogi (kimono blanc)
- Ceinture blanche
- Zori (tongs)
- Jo (bâton de bois)

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		
Licence UFOLEP obligatoire	Plein	Réduit
Aïkido	38,50 €	25,50 €
Aïki-Taïso et Qi Gong	36,50 €	26,50 €
Cotisation AACS		
Aïkido (ou 5 € la séance)	150 €	100 €
Aïki-Taïso et Qi Gong (ou 5 € la séance)	120 €	90 €
Cours Aïkido jeunes	75 €	

Tarifs réduits :

Licence : 18 ans et moins

Cotisation AACS : étudiants et demandeurs d'emploi

Parrainage : moins 10 % licencié(e) et filleul(e) !

Possibilité de payer la cotisation AACS en trois fois



Aïki-Taïso et Qi Gong

Espace Liberté
(derrière la Poste)

Horaires

- Lundi 20h30-21h30

Equipement

Pour débiter, vêtement souple, chaussures souples et propres ou chaussettes antidérapantes