

## 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.

## Aïkido Aïki-Taïso Saison 2015 - 2016

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  
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



# Aïkido

Gymnase Boivin

## Ados (à partir de 14 ans)/Adultes

- Lundi 18h45 - 20h15
- Mardi 20h15 - 21h45
- Mardi 21h45 - 22h45 (à partir de 3e kyu)
- Vendredi 20h45 - 22h15

## Jeunes (7 - 13 ans)

- Lundi 17h30 - 18h30

### Equipement

Pour débuter, un vêtement souple suffit

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



# Aïki-Taïso

### Horaires

- Lundi 20h30-21h30

### Equipement

Pour débuter, un vêtement souple suffit

- Dogi (kimono blanc)
- Ceinture blanche
- Zori (tongs)

Tarifs		
	Plein	Réduit
Licence UFOLEP	37,50 €	25 €
Cotisation AACS		
Aïkido et Aïki-Taïso (forfait 1 à 3 soirées)	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**