



PARIS AÏKIDO CLUB

A  
ï  
K  
I  
D  
O

**Venez  
découvrir  
l'aïkido !**

*Initiation ouverte à toutes et  
tous, jeunes et adultes de tous  
âges, déjà pratiquant•es d'un  
autre art martial ou non*

**Cours gratuits chaque jour**

**ENFANTS (6-14 ans) : 17h30-18h30**

**ADOS & ADULTES : 19h-20h30**

*Venir avec une tenue souple (type survêtement) ou un kimono*

*L'objectif est de réaliser une progression au cours de la semaine  
mais il est possible de ne participer qu'en partie à cette initiation*

**DU LUNDI 1er AU VENDREDI 5 SEPTEMBRE**

**SEMAINE GRATUITE  
D'INITIATION ET  
DECOUVERTE**

**GYMNASE  
ORTOLAN**

**18 rue Ortolan  
75005 PARIS**

**M 7 Place Monge**

Contact - Tél. : 06 32 23 10 71

Email : [bureau@parisaikidoclub.com](mailto:bureau@parisaikidoclub.com)

Infos en ligne : [www.parisaikidoclub.com](http://www.parisaikidoclub.com)

合気道

# A ï K I D O

PARIS AÏKIDO CLUB



## Qu'est-ce que l'aïkido ?

L'aïkido est une discipline martiale japonaise fondée par Morihei Ueshiba (O Sensei) dans les années 1930.

On y trouve des techniques à mains nues visant à neutraliser un partenaire en l'amenant à une chute et/ou à une immobilisation.

Accessible à tous et à tous âges, l'aïkido développe tout autant les qualités physiques (souplesse, réflexes, rapidité, agilité...) que morales (maîtrise de soi, intégrité, non-violence...) des pratiquants.

Chez l'enfant, l'aïkido porte des valeurs éducatives telles que le respect et la discipline par un travail sur l'attitude et la coordination des mouvements.

Discipline non compétitive, l'aïkido met l'accent sur le développement de l'individu par rapport à lui-même et à son environnement.

### La semaine d'initiation et de découverte

Le Paris Aïkido Club a été le précurseur de ce type de stage, gratuit et ouvert à tous les curieux. Nombre des pratiquants actuels du club ont d'ailleurs découvert l'aïkido par ce biais et certains d'entre eux sont maintenant au club depuis plus de 15 ans.

## Le Paris Aïkido Club

Créé en 1969, le Paris Aïkido Club est situé au cœur du quartier latin.

Fort d'un grand nombre d'adhérents, il est une place importante de la vie sportive du 5<sup>e</sup> arrondissement et accueille des pratiquants de tous horizons.

Ses enseignants sont des pratiquants expérimentés et reconnus tant pour leur haut niveau technique que pour leurs qualités pédagogiques.

Le club a amené un grand nombre de ses pratiquants jusqu'à la ceinture noire (1<sup>er</sup> dan et au-delà) et a formé un nombre important d'enseignants.

Avec 6 cours adultes par semaine et 2 cours enfants, le PAC est l'un des clubs qui offre le plus de liberté en termes de temps de pratique, et ce pour une cotisation relativement faible par rapport aux nombre de cours proposés.

Retrouvez les horaires des cours et toutes nos infos sur notre site en scannant ce code :



Association affiliée à L'O.M.S. du 5<sup>ème</sup> Arrondissement n°05/6604  
Agréée « SPORT » sous le n°75.SVF.04.06  
par le Ministère des Sports

Ne pas jeter sur la voie publique

合気道

