



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 30 JUIN AU VENDREDI 4 JUILLET

**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

Infos en ligne : www.parisaikidoclub.com

合気道

A I K I D O

PARIS AÏKIDO CLUB



Qu'est-ce que l'aïkido ?

C'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.

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^e arrondissement et accueille des pratiquants de tous horizons.

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

Le club a amené un grand nombre de ses pratiquants jusqu'à la ceinture noire (1^{er} 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.

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.

Association affiliée à L'O.M.S. du 5^{ème} 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

