

## Qu'est-ce que l'Aïkido ?

L'Aïkido est une **discipline martiale** qui se présente comme un ensemble de techniques très élaborées et très diverses fondées sur **le mouvement** et **l'utilisation de l'énergie du partenaire**.

L'Aïkido permet de **prendre conscience de son corps** et de développer des notions de dynamisme, de souplesse, d'équilibre, de vigilance, de spontanéité. L'Aïkido permet d'acquérir et d'exercer des **qualités morales** telles que la politesse, la modestie, le respect, l'esprit d'entraide, le courage et la maîtrise de soi.

En Aïkido **la compétition n'existe pas** : on pratique avec un partenaire et non contre un adversaire. La vraie voie de l'Aïkido est celle de l'adaptation et non de la destruction.

## Qui peut pratiquer l'Aïkido ?

De part sa nature, la non violence, **l'Aïkido peut être pratiqué par tous, sans distinction de sexe et d'âge**.

## L'Aïkido et les enfants

La pratique régulière de l'Aïkido permet à l'enfant de canaliser son énergie, d'augmenter sa capacité à se concentrer, d'apprendre le respect de l'autre. L'absence de compétition permet à chaque enfant de progresser selon son rythme.

Dans notre club, **les enfants peuvent pratiquer à partir de 6 ans**.

## L'Aïkido Clubs Cheminots

L'Aïkido Clubs Cheminots (A.C.C.) a été créé en avril 2010 grâce à la détermination d'Aïkidokas cheminots et regroupe sous une seule appellation 5 associations dont la plus ancienne a vu le jour en 1921.

L'Aïkido Clubs Cheminots est un petit club à **l'esprit convivial** où règne une **parfaite harmonie**. Aussi nous vous invitons à venir assister au cours et, pourquoi pas, à partager avec nous le plaisir de l'Aïkido. Nos professeurs diplômés d'État ou titulaires d'un Brevet Fédéral vous accueilleront chaleureusement.

## Inscriptions

Le club dispose de **5 dojos dans Paris, avec des cours tous les jours de la semaine**. L'inscription, ouverte à tous, permet d'accéder à l'ensemble des cours. **Le cours d'essai est gratuit**.

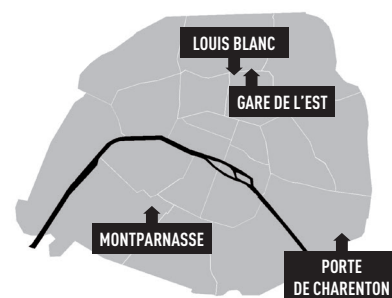
Il n'est jamais trop tard pour découvrir et être surpris par la richesse de la pratique l'Aïkido. Vous pouvez vous inscrire directement dans les dojos, pendant les heures de cours.

## Renseignements

Par téléphone :  
**06 81 91 35 97**

Par Internet :  
**www.aikidopatrice.com**

**Sur place** aux  
horaires des cours



COURS ADULTES				COURS ENFANTS	
	CSPSE PORTE DE CHARENTON 320 B r. de Charenton, 12 <sup>e</sup>	ASCE GARE DE L'EST 9 r. de Chateau Landon, 10 <sup>e</sup>	LOUIS BLANC 44 rue Louis Blanc, 10 <sup>e</sup>	USCORG MONTPARNASSE 33 bd de Vaugirard, 15 <sup>e</sup>	ASCE GARE DE L'EST 6 à 14 ans   ados
LUNDI		12h15-13h15 19h-21h00			19h00-21h00 LUNDI
MARDI	20h30-22h00		19h00-21h00	12h30-13h30 19h00-20h30	MARDI
MERCREDI	20h30-22h00				17h30-18h30 MERCREDI
JEUDI		12h15-13h15	19h00-20h30	12h30-13h30	19h00-20h30 JEUDI
VENDREDI	18h30-20h30			19h00-20h30	VENDREDI
SAMEDI			10h00-12h00		SAMEDI