

**ARTS MARTIAUX LEDONIENS**  
**Section AIKIDO**  
Dojo Départemental  
101 rue du Colonel Casteljau  
**39000 LONS LE SAUNIER**

Tél.: 07.83.10.17.06  
E-Mail : [contact@aikidolons.com](mailto:contact@aikidolons.com)  
<http://www.aikidolons.com>



## SAISON 2019/2020

### HORAIRES :

#### Adultes :

Mardi : de 18 h 45 à 20 h 45  
Jeudi : de 19 h 30 à 20 h 45 (pour tous)  
de 20 h 45 à 22 h 00 (anciens)

#### Enfants :

De 6 à 10 : Mercredi : 14 h 30 – 15 h 30  
de 11 à 16 ans : Mercredi : 14 h 30 – 16 h 00

Il est **possible de démarrer les cours à tout moment de l'année** ( frais d'inscription au prorata du nombre de mois restants)

### TARIFS SAISON 2019/2020

- 10% de réduction sur l'adhésion 1<sup>ère</sup> personne pour les détenteurs de la carte Avantages jeunes

#### 1<sup>ère</sup> personne :

Adulte : 135 € (125 € avec la carte avantages jeunes )

Enfant : 87 € si né(e) avant le 01/09/2006 (81€ avec la carte avantages jeunes)  
77 € si né(e) à partir du 01/09/2006 (72 € avec la carte avantages jeunes)

En cas d'inscription multiple par famille, adhésion **réduite de moitié pour la deuxième personne** (réduction au licencié dont l'adhésion est la moins élevée) **et gratuite pour la troisième**. Licences payantes pour tous.

### Enseignants(es) :

- Hervé Guénard - Titulaire du BEES 1<sup>er</sup> degré et du DEJEPS – 6ème DAN
- François Delatour - Titulaire du Brevet Fédéral- 4ème DAN
- Marie Geillon - Titulaire du Brevet Fédéral- 1er DAN
- Christian Joly - Titulaire du Brevet Fédéral- 2ème DAN
- Laurent Cretin - Titulaire du Brevet Fédéral- 2ème DAN

**L'AIKIDO** est un art martial défensif basé sur l'esquive. Son objectif est de canaliser la violence.

Il permet de travailler son attitude, sa relation aux autres. Cette discipline développe souplesse, équilibre, confiance en soi, sérénité et maîtrise de soi en canalisant l'énergie.

L'AIKIDO se pratique debout ou à genoux, à mains nues ou avec des armes en bois (sabre, bâton, couteau).

Accessible à tous et à tout âge à partir de 6 ans.

Association loi de 1901 affiliée à la FFAAA - membre UFA agréée par le ministère de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale