

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

Tél.: 06.13.64.32.89  
E-Mail : [contact@aikidolons.com](mailto:contact@aikidolons.com)  
<http://www.aikidolons.com>



## SAISON 2024/2025

### HORAIRES :

#### Adultes :

Mardi et 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 à partir de janvier).

### TARIFS SAISON 2024/2025

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

1<sup>ère</sup> personne : ( licence comprise)

Adulte : 140 € (129 € avec la carte avantages jeunes)

Enfant : 90 € si né(e) avant le 01/09/2011 (83 € avec la carte avantages jeunes)  
80 € si né(e) à partir du 01/09/2011 (74 € 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. **Demander les tarifs au moment de l'inscription.**

### Enseignants(es) :

- François Delatour - Titulaire du Brevet Fédéral- 4ème DAN
- Laurent Cretin - Titulaire du Brevet Fédéral- 3ème DAN
- Marie Geillon - Titulaire du Brevet Fédéral- 1er DAN

### intervenant

- Hervé Guénard - Titulaire du BEES 1<sup>er</sup> degré et du DEJEPS – 7ème DAN

**L'AïKIDO** 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'AïKIDO 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.