

# AIKIDO - KYUDO

## Président

**AIKIDO** : Jean François TONDEUR

**KYUDO** : Jean Philippe MATTERN



Reprise des cours

Mercredi 7/09/22



## \* Lieu de pratique

Salle Debeyre - rue Charles Debierre - Lille

## \* Créneaux horaires

### AIKIDO

Enfants : mercredi 15h30 à 16h30  
mercredi 16h30 à 17h30

Adultes à partir de 16 ans : mardi et vendredi : 18h30 à 20h15

### KYUDO

Adultes à partir de 16 ans : samedi : 14h à 17h



## \* Nos atouts et temps forts

### AIKIDO

Synthèse des arts martiaux japonais, l'Aïkido inclut dans sa pratique l'étude des atémis (coups frappés), des projections, des contrôles au sol, ainsi que l'étude des armes traditionnelles (bâton long et court, sabre et poignard). Il permet de se défendre à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou désarmés. L'encadrement est assuré par des professeurs 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan, diplômés d'Etat BEES 1<sup>er</sup> degré.

### KYUDO

Le KYUDO trouve ses origines dans la voie du guerrier japonais (Bushido) où l'arc faisait partie, au même titre que le sabre, de l'équipement du samouraï. Il est maintenant un art martial, une voie de développement physique, moral et spirituel, de maîtrise de l'énergie vitale et de recherche d'harmonie entre posture et respiration : concentration sans contraction, respiration sans blocage, tir sans visée.



## \* Tenue

### AIKIDO

TENUE DU DEBUTANT : Pantalon de survêtement, tongues obligatoires (prêt du kimono pour deux séances). Les armes sont prêtées.

### KYUDO

TENUE DU DEBUTANT : Pantalon de survêtement, tee shirt blanc, tongues obligatoires. Les arcs et flèches sont fournis.



## \* Documents d'inscription

1 certificat médical - 1 autorisation parentale (mineur) - 1 photo - 2 enveloppes timbrées - Pour les étudiants et lycéens photocopie du certificat d'inscription impératif.

## \* Cotisations

### AIKIDO

215 € /(-20 € par enfant supplémentaire) -

Salariés : 235 €

Ceinture noire, et 2<sup>ème</sup> inscription d'une même famille : 195 €

Etudiants, lycéens, sans emploi : 215 €

Etudiants Lille 2 : gratuit dans la limite des places disponibles

### KYUDO

Adultes 265 € - Etudiants, lycéens, sans emploi :

235 € - Etudiants Lille 2 : gratuit dans la limite des places disponibles

La cotisation annuelle comprenant l'assurance du LUC, l'adhésion au LUC (30€) et les frais administratifs non remboursables (77 €)

Renseignements et inscriptions au secrétariat  
d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 -  
contact@luc.asso.fr