

## TARIFS COTISATIONS ANSD

note : La licence obligatoire n'est pas comprise dans le montant de la cotisation.

### Systema Enfants ( de 8 à 14 ans+)

- Cotisation annuelle: 170€ ( soit 17€/mois) + licence obligatoire + 1 Stage ANSD offert\*
- Cotisation trimestrielle: 70€ ( soit 23€/mois) + licence obligatoire
- Cotisation mensuelle: 30€ ( soit 30€/mois) + licence obligatoire
- Au cours : 5€ + licence obligatoire

#### HORAIRE:

Les Mardi et Jeudi de 18h00 à 19h00

### Systema Adultes ( dès 14 ans )

- Cotisation annuelle: 220€ ( soit 22€/mois) + licence obligatoire + 1 Stage ANSD offert \*
- Cotisation trimestrielle: 80€ ( soit 27€/mois) + licence obligatoire
- Cotisation mensuelle: 35€ ( soit 35€/mois) + licence obligatoire
- Au cours : 5€ (1h) / 7€ (2h) + licence obligatoire

#### HORAIRE:

Lundi / Jeudi de 12h20 à 13h20 et vendredi de 18h00 à 19h00

Mardi / Vendredi de 19h30 à 21h30

Cours d'Armes Mercredi de 19h30 à 21h30

### Aïkido Adultes ( dès 14 ans )

- Cotisation annuelle: 220€ ( soit 22€/mois) + licence obligatoire + 1 Stage ANSD offert\*
- Cotisation trimestrielle: 80€ ( soit 27€/mois) + licence obligatoire
- Cotisation mensuelle: 35€ ( soit 35€/mois) + licence obligatoire
- Au cours : 7€ + licence obligatoire

HORAIRE: Lundi / Jeudi de 19h30 à 21h30

### Cross Training ( dès 14 ans )

- Cotisation annuelle: 110€ ■ Cotisation trimestrielle: 80€
- Cotisation mensuelle: 35€ ■ Au cours: 5€
- + licence obligatoire -

HORAIRE: Lundi / Mercredi de 18h00 à 19h00

## TARIFS LICENCES

- Le règlement de la licence est obligatoire dès l'inscription -  
Article 33-1 du Règlement Intérieur fédéral

Systema Enfants (FFAB) nés après le 01/09/2009 : **30€**

Aïkido Adultes / Systema Adultes (FFAB) nés avant le 01/09/2009 : **40€**  
(2eme discipline licence : **32€** ( la cotisation vaut pour les 2 disciplines )

\* 1 Stage ANSD offert pour une adhésion à l'année suivre calendrier de la saison sur le site [ansd-artsmartiaux.fr](http://ansd-artsmartiaux.fr)  
Un parrainage pour une adhésion à l'année offre également un autre stage gratuit

[www.ansd-artsmartiaux.fr](http://www.ansd-artsmartiaux.fr)

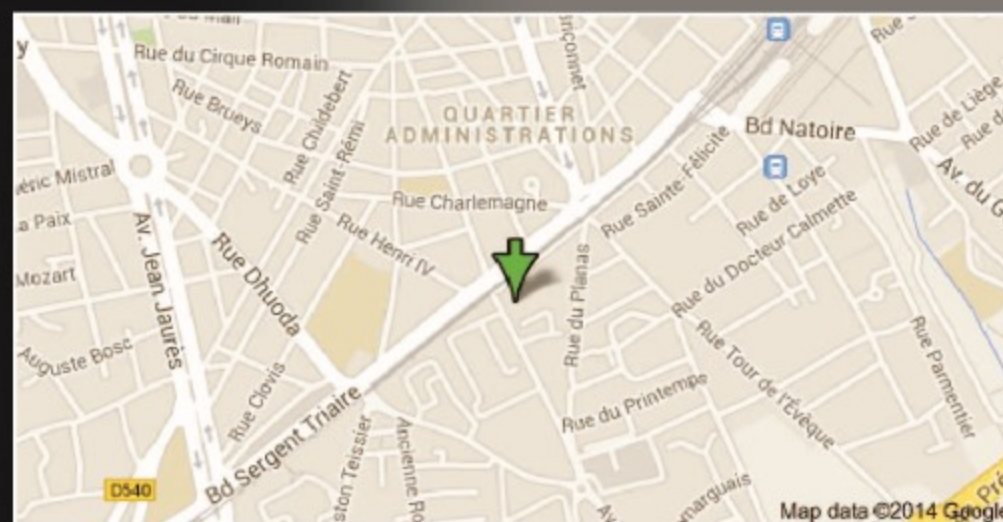


## ACADEMIE NIMOISE DE SELF DEFENSE

39, avenue Pierre Gamel- 30000 Nîmes

contact@ansd-artsmartiaux.fr

06.71.70.44.09



Salle 110m<sup>2</sup> de Tatamis, chauffée/climatisée  
à 5 min de la Gare SNCF,  
Situé a 10 min à pieds du centre ville  
bus ligne E, Parking,  
Vestiaires /Douches- H/F

Suivez-nous sur



[www.facebook.com/ansd.artsmartiaux/](http://www.facebook.com/ansd.artsmartiaux/)



association sportive loi 1901 affilié F.F.A.B.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - conception graphique L.Lecomte-Bonneau

## ACADÉMIE NÎMOISE DE SELF DÉFENSE

# AÏKIDO

ART MARTIAL JAPONAIS



2 COURS  
D'ESSAI  
GRATUITS

# SYSTEMA

ART MARTIAL RUSSE



LA SELF DÉFENSE POUR TOUS !  
INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE



## SYSTEMA

Art Martial Russe

Découvrez la Systema, un art martial russe qui allie efficacité, fluidité et développement personnel. Plus qu'une simple technique de combat, il s'agit d'une philosophie de vie favorisant la maîtrise de soi et l'harmonie avec son environnement.

### Pourquoi choisir la Systema ?

- 1. Efficacité Pratique** : Techniques de défense adaptées à tous, permettant de réagir instinctivement face à une agression.
- 2. Développement Personnel** : Accent sur la respiration et la conscience corporelle, aidant à gérer le stress et à améliorer le bien-être.
- 3. Adaptabilité** : Accessible à tous, avec des entraînements respectant les capacités individuelles.
- 4. Communauté et Partage** : Intégration dans une communauté bienveillante, favorisant l'entraide et le partage des connaissances.
- 5. Tradition et Modernité** : Héritage d'une riche tradition martiale, tout en répondant aux besoins contemporains.

**La Systema est une voie vers la maîtrise de soi et le bien-être.**  
Venez essayer 2 cours d'essai gratuits ! N'attendez plus pour découvrir les bienfaits de la Systema.

[WWW.SYSTEMA-RMA.FR](http://WWW.SYSTEMA-RMA.FR)

## AÏKIDO

Art Martial Japonais

Découvrez l'Aïkido, un art martial japonais fondé par Morihei Ueshiba, qui prône l'harmonie, la fluidité et la maîtrise de soi. Plus qu'une technique de combat, c'est une philosophie de vie axée sur le respect et la non-violence.

### Pourquoi choisir l'Aïkido ?

- 1. Non-Violence** : Apprenez à neutraliser les attaques sans blesser l'adversaire, favorisant ainsi la résolution pacifique des conflits.
  - 2. Développement Personnel** : Renforcez votre confiance en vous et gérez vos émotions à travers la pratique.
  - 3. Condition Physique** : Améliorez votre souplesse, équilibre et coordination tout en vous amusant.
  - 4. Communauté** : Intégrez un dojo accueillant où vous rencontrerez des personnes partageant vos valeurs.
  - 5. Tradition** : Plongez dans une riche culture japonaise tout en apprenant des techniques martiales.
- Venez essayer 2 cours d'essai gratuits ! N'attendez plus pour découvrir les bienfaits de l'Aïkido.  
Que vous soyez novice ou déjà pratiquant d'un autre art martial, **l'Aïkido vous offre une approche unique et enrichissante.**

[WWW.FFABAIKIDO.FR](http://WWW.FFABAIKIDO.FR)



## SYSTEMA enfants & Self Défense

COURS POUR :

PRÉ-ADOS - ADOLESCENTS



NEW

tout public



CROSS TRAINING

REJOIGNEZ-NOUS TOUS LES LUNDIS ET MERCREDIS DE 18H00 A 19H00

STAGES FEMININE

1 stage par mois  
Calendrier stage sur le site



( horaires sur le site [www.ansd-artsmartiaux.fr](http://www.ansd-artsmartiaux.fr) )

TOUS LES COURS SONT DISPENSÉS PAR : JACQUES LECOMTE  
6<sup>EME</sup> DAN AÏKIKAI D.E (DEJEPS) ET INSTRUCTEUR DE  
SYSTEMA DE NIVEAU 3