

L'Aïkido a été créé au Japon par un grand Maître en arts martiaux traditionnels dans le but de développer chez les pratiquants leur personnalité physique et mentale.

L'Aïkido peut être pratiqué aussi bien par les hommes que par les femmes de tout âge ainsi que par les enfants à partir de 6 ans.

L'Aïkido a pu conserver des valeurs éducatives, morales et spirituelles parce que cet art martial est pratiqué sans compétition.



Avec l'Aïkido, nous désirons que l'enfant apprenne à agir, créer, montrer, aider, évoluer, organiser et ainsi s'ouvrir à sa propre sensibilité et perception de la vie.



Aï (harmonie, union)

ki (énergie vitale)

do (voie)

Que peut amener l'aïkido pour la santé ?

L'Aïkido vous apprend à approfondir votre respiration. En apprenant à vous contrôler, à utiliser votre énergie, vous vous équilibrez et prenez confiance en vous. Les muscles et les articulations restent souples. Vous rééquilibrez votre corps.

AIKIDO KOPSTAL- BRIDEL

fondée en 1989

Les cours ont lieu les
lundi, mardi, mercredi et jeudi

dans la salle 3 du
nouveau hall sportif
au 9, rue Gerden
à L-8132 Bridel



www.aikikailuxembourg.lu
<https://www.facebook.com/AikidoKopstalBridel>



Le fondateur de l'Aïkido
O'Sensei Morihei Ueshiba :

« L'Aïkido est le principe même de la non-résistance. »

Les cours sont dirigés par le professeur J.J. Scheuren, ceinture noire 7ème Dan Aikikai, Shihan, diplômé de l'Aikikai (centre mondial de Tokyo) et de l'ENEPS.
tel:/fax : 43 59 84
621 53 35 58

jean-jacques.scheuren@education.lu



Les visiteurs sont toujours les bienvenus dans les gradins pour regarder les cours ou pour essayer sur le tatami.

**Portes ouvertes et
nouvelles inscriptions
le 11 septembre 2025 à
18h00,**

1^{er} cours à 19h00

**Reprise des cours enfants
le 15 septembre 2025**

Horaires

Enfants

débutants:

lundi 17h00 - 17h40

mardi 16h15 - 16h55

avancés:

lundi 17h50 - 18h25

mardi 16h15 - 17h15

débutants et avancés:

mercredi 18h05 - 18h50

Adultes et adolescents

débutants :

lundi 18h30 - 19h30

débutants et avancés :

mercredi 19h00 - 20h00

jeudi 18h45 - 20h00