

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](http://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](mailto: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 14 septembre 2026 à 17h30  
1<sup>er</sup> cours à 18h30**

**Reprise des cours enfants le  
15 septembre 2026**

## 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