

AIKIDO KOPSTAL-BRIDEL



LUXEMBOURG AIKIKAI

fondée en 1989 *** 30^e anniversaire en 2019 ***

Portes ouvertes

venez découvrir l'AIKIDO

NATURE ET HARMONIE

UN ART MARTIAL - UN ART DE VIVRE

SEPTEMBRE 2019

mardi 10

2 dans la salle de gymnastique de l'école préscolaire
au 2, rue F-C Gerden 8132 **Bridel**

mercredi 11

1 Centre Wirtspesch
8, rue de Mersch 8181 **Kopstal**

enfants (6 - 8 ans)

2 MARDI 10 : 17h00 -17h40

1 MERCREDI 11 : 17h55 -18h25



enfants (9-11 ans)

2 MARDI 10 : 17h45 -18h25

1 MERCREDI 11 : 18h30 -19h00

adolescents (12 – 17 ans), étudiants et adultes

1 MERCREDI 11 : 19h05 -19h50



femmes et jeunes filles

2 MARDI 24 : 18h00 - 18h45



Reprise normale de tous les cours
à partir du lundi 16.9. à Kopstal et du mardi 17.9. à Bridel

Enfants

17h00 - 18h30
16h15 - 17h45
18h05 - 18h55

Horaires

lundi
mardi
mercredi
jeudi

Adultes et adolescents

18h30 - 19h45
19h00 - 20h30
19h00 - 20h30

Les visiteurs sont toujours les bienvenus pour regarder les cours et sont encouragés à poser des questions au moniteur ou à tout membre du dojo!

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.

Les cours sont dirigés par le professeur J.J. Scheuren, ceinture noire 6ème Dan, Shihan, diplômé de l'Aïkikai (centre mondial de Tokyo) et de l'ENEPS



The strength of aikido for kids:

Strengthen mind and body

Without competition, aikido is a true martial art

The 10 greatest benefits for aikido for children

1. the aikido channels their energy through activities
2. aikido techniques stimulates both the left and the right side of the brain
3. during the lessons they learn how to fall without injuring themselves
4. over the time they become more flexible and resilient, and learn the probably most important life lesson: how to take a blow or punch
5. It teaches children to balance mind and body
6. They learn to deal with setbacks, as with falling and getting back up
7. Because there is no competition, children can focus on their own development
8. Japanese culture teaches them respect and the rules of etiquette
9. Everyone is equal both on and off the mat
10. Through physical interaction they learn each other's boundaries.

AIKIDO KOPSTAL - BRIDEL Association sans but lucrative

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

Siège social : Centre Wirtspesch 8, rue de Mersch L-8181 Kopstal

Président: J.J. Scheuren • Tél 43 59 84 • 621 53 35 58 • jean-jacques.scheuren@education.lu