

# AIKIDO



L'Aikido est tout à la fois un art, un sport, une technique de self-défense et une philosophie. L'Aikido enseigne la maîtrise du corps et de l'esprit.

En Aikido, il n'y a pas de compétition. Sa pratique n'est ni dangereuse ni brutale. Il peut être pratiqué par

tout le monde, jeunes, moins jeunes, hommes et femmes.

Les techniques ne sont pas exécutées contre, mais avec le partenaire. Les deux corps travaillent, comme une unité, dans un mouvement à la fois harmonieux et puissant.



**AIKIDO  
CLUB  
LUXEMBOURG**

Association sans but lucratif

Téléphone 48 25 53  
aikido@pt.lu

[www.aikidoluxembourg.lu](http://www.aikidoluxembourg.lu)



## INS

Institut National des Sports  
Route de Trèves  
Luxembourg-Cents

### Adultes

Lundi 20:00 - 21:30  
Vendredi 20:00 - 21:30



## CENTS Hall Omnisports

49, Rue Léon Kauffman  
Luxembourg-Cents

### Adultes

Mercredi 19:00 - 20:30

Jeudi 19:00 - 20:30  
(Yudansha uniquement)

### Enfants

Jeudi 6 - 10 ans  
16:30 - 17:30

+ 10 ans  
17:30 - 18:30

(Pas de cours pendant les vacances scolaires)

**Cours d'initiation  
gratuits.  
Une tenue sportive  
est suffisante.**