Aïkido Epônois

Depuis septembre 2022, l'aïkido a retrouvé sa place au Dojo Saint-Martin à Épône. Avec la volonté de rendre cet art martial accessible au plus grand nombre, nous avons créé l'Aïkido Épônois.

Nous proposons un art martial japonais traditionnel, sans compétition, fondé sur le respect, la maîtrise de soi et la relation à l'autre.

Des cours d'aïkido pour tous

- Aïkido Enfants,
- Aïkido Adolescents et adultes, débutants et confirmés
- Aïkido Tranquille

Les cours sont encadrés par Serge Lecoublet, professeur diplômé d'État, 4e Dan.

Les bienfaits de l'aïkido

La pratique régulière permet de développer :

- Mobilité, souplesse et équilibre
- Coordination et respiration
- Gestion de l'effort et confiance en soi

L'aïkido favorise le bien-être physique et mental dans un cadre bienveillant.

Nouveauté pour 2026 :

Aïkido Tranquille : Spécialement conçu pour une pratique en douceur.

Les techniques sont enseignées progressivement, dans le respect du corps, tout en conservant les fondations de l'aïkido. Ce cours est idéal si vous êtes :

- En reprise d'activité sportive
- Limité par des contraintes physiques
- Senior à la recherche d'une activité douce
- En phase de récupération après une blessure

Il constitue aussi une excellente transition vers une pratique plus dynamique.

Coordonnées

Dojo salle Saint-Martin
45 rue Saint-Martin
78680
Epône
contact@aikidoweb.fr
0677473076
Infos pratiques

Cours au Dojo de la salle Saint-Martin - 45 rue Saint-Martin - 78680 EPONE

Enfants :
Mercredi, de 18h30 à 19h30
Ados et Adultes :
Mercredi et vendredi, de 19h30 à 21h30
Tranquille :
Vendredi, de 18h30 à 19h30

Contact

Serge LECOUBLET 06 11 57 41 30 - Valérie GERVOIS 06 77 47 30 76