



# Cours Ashihara



Le Karaté Ashihara est un art martial moderne fondé par Hideyuki Ashihara en 1980. Né au Japon, cet art martial unique se distingue par son approche pragmatique et efficace du combat qui met l'accent sur le sabaki – la capacité à esquiver et à contre-attaquer de manière fluide et dynamique.



L'objectif est d'enseigner un art martial adapté aux besoins de la self-défense moderne, tout en conservant les valeurs traditionnelles de respect, de discipline et de développement personnel.



SPORTS NEWS

Août 2025

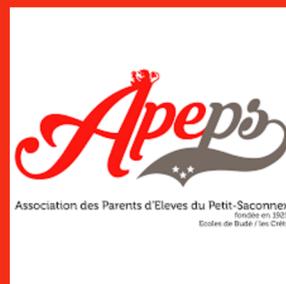
[www.ashihara.ch](http://www.ashihara.ch)

# Où et quand ?

Les cours ont lieu les mercredis :

Horaire:

- 12h15 - 13h et 13h15 - 14h - salle de gym De Budé
- 14h15 - 15h et 15h15 - 16h - salle de gym des Crêts



# Pour qui ?

Pour tous les enfants dès 6 ans voulant s'essayer à la pratique du Karaté Ashihara débutant ou ayant déjà pratiqué un sport de combat.

Début des cours le 27 Août 2025. Cours d'essai gratuit.

Inscriptions: [info@ashihara.ch](mailto:info@ashihara.ch)

Le prix annuel est de 399 CHF incluant 25 CHF de cotisation pour l'APEPS.



# Les organisateurs

La Fédération Suisse de Ashihara Kaikan Karaté et l'APEPS vous invitent à découvrir le seul karaté basé sur l'esquive avec un accent particulier sur la maîtrise de soi et le respect de l'autre.

[www.ashihara.ch](http://www.ashihara.ch)