

1 Académie, 7 expertises



YOGA
12 styles



ARTS MARTIAUX
24 disciplines



MMA &
SPORTS DE COMBAT
3 disciplines



PRÉPARATION
PHYSIQUE
& Kettlebell sport



OMKIDO®
Self defense



QI GONG
TAIJI



MASSAGE &
OSTÉOKINERGIE®



OMKIDO
A C A D E M Y

Eric Jarland

Self defense ★ MMA ★ Yoga

PERFORMANCE & SPORT SANTÉ
POUR TOUS

06 62 03 04 37

Palais des sports Pierre de Coubertin
10 av. de Geesthacht - 78370 Plaisir



L'Académie



Fort de 50 années de pratique des arts corporels et d'une trentaine d'années de pratique en tant que formateur et chercheur en art corporel et relation d'aide, j'ai créé dans ces domaines, mes méthodes plénières et intégratives.

COACH INDIVIDUEL

COURS COLLECTIFS

Mon accompagnement est porté sur l'entraînement, la performance, la réathlétisation, la récupération et la prévention, mais aussi sur la préparation mentale, la gestion des émotions et du stress.



Eric

Portrait de notre **Fondateur & directeur.**

Il est présent depuis 37 ans sur Plaisir, et a pratiqué et étudié plus d'une soixantaine d'arts martiaux, sports de combat et méthodes d'auto-défense provenant du monde entier depuis 50 ans. Il pratique et étudie le Yoga depuis 45 ans.

Fondateur de l'Omkindo® et instructeur chef (self défense, MMA, yoga, fit...).

Diplômé d'État (BEES*) et BF2 MMA, en karaté, taekwondo, et arts martiaux affinitaires,

Licence pro agoaps Boxe - MMA prévot de boxe & BF3 MMA. (en cours)

Certifié Instructeur level 1 et 2 en Kettlebell par la fédération nationale de kettlebell sport et Instructeur en Intégral fit training (IFT) Kettlebell...).

Coach sportif et arts corporels (arts martiaux, MMA, self défense, yoga, qi gong, taiji, fit(IFT),

Fondateur, praticien de l'Ostéokinergie®, qui est une synthèse de massages, de traitement manuel énergétique/fascias ainsi que de psychologie énergétique et moderne.

psychopraticien en relation d'aide

Coach mieux vivre, masseur bien-être (RNCP), affilié à la FFMTR.

Hygiéniste naturopathe yoguique.

Une équipe d'instructeurs passionnés

“TOUT EST DÉJÀ LÀ, EN NOUS, IL SUFFIT DE LE RECONTACTER. NOUS AVONS TOUS LES OUTILS , IL SUFFIT DE PRATIQUER.



Christophe

Fait partie de l'association depuis 17 années et est instructeur depuis 8 ans. Il enseigne dans nos cours baby omkido, omkido kids, Omkido real self defense system et jaya yoga.



Igor

Il fait partie de l'association depuis 15 années et y dispense les cours de Omkido MMA kids et Omkido MMA baby depuis 2 ans. Il a à coeur d'accompagner les enfants dans leur évolution.



Masir

Pratique l'Omkido depuis 2017, et est instructeur de Qi Gong, Taiji, Yoga, Omkido real self defense System, IFT ainsi que Capoeira au sein de l'académie depuis 2 ans. Il pratique la Capoeira depuis 17 ans et l'enseigne depuis 2014



Olivier

Est ex-finaliste championnat d'europe en boxe français et est certifié CQP boxe. Il pratique le wing chun depuis l'age de 17 ans. Il a rejoint notre équipe il y a 5 ans. Il se fera une joie de dispenser vos cours de MMA/ Boxe du samedi.

Une académie locale

Localisation

Pour pratiquer, notre académie se situe à Plaisir depuis plus de 20 ans. Elle est implantée au Palais des sports Pierre de Coubertin, 10 av. de Geesthacht - 78370 Plaisir depuis maintenant une dizaine d'année.

Toutes nos affiliations !

L'Académie est affiliée à la FFST pour l'Omkido, à la FMMAF qui est in organe interne de la fédération de boxe Anglaise qui est délégitaire de pouvoir pour le MMA en France. Elle a donc un rôle important à jouer dans la pratique du MMA pour tous. Nous sommes également affiliés à la FNKS la fédération nationale de kettlebell sport.

Des cours pour toute la famille !

Nos cours sont accessibles dès l'age de 4 ans jusqu'à 77 ans. Pour la pratique du MMA des cours éducatifs / loisirs et compétitions amateurs.



Une académie, une excellence,



L'OFMC est un concept novateur pour augmenter les capacités physiques, motrices et cognitives d'une manière durable et respectueuse du corps dans les Arts Martiaux, les sports de combat, le yoga et le fit.

Ce concept s'est développé en pratiquant les Arts Martiaux interne, le yoga, les dernières nouveautés en termes de préparation physique, de MMA, des neurosciences, de la physique quantique et de l'épigénétique. Ce concept s'appuie sur le mouvement, la structure, la respiration, la concentration et le lâcher prise.

Un concept universel

Cette pédagogie du mouvement s'appuie sur des paramètres invariants et universels qui associés à la pratique de la respiration et de la méditation pour cultiver le lâcher prise permettent de développer des capacités sportives élevées pour L'entraînement et la performance. Nous les appliquons nécessairement dans les domaines de la réathlétisation, de la prévention et de la récupération.

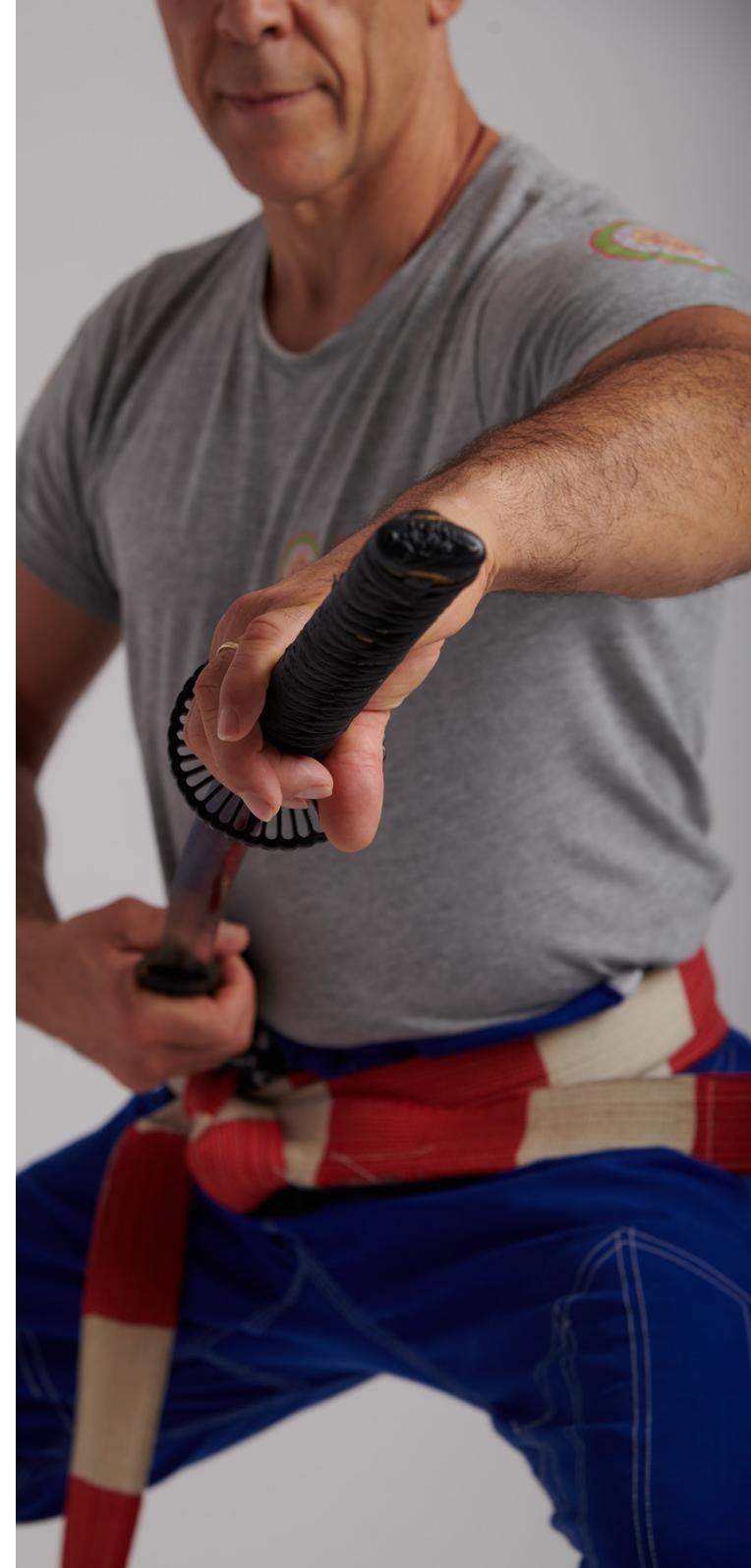
L'ergonomie dans La préparation physique selon l'OFMC prend appui sur le mouvement et l'alignement de la structure pour améliorer la précision du geste juste, pour économiser de l'énergie en utilisant moins de force musculaire, pour éviter les blessures et optimiser la performance. Dans le domaine de la préparation mentale l'utilisation de l'OFMC va axer le sportif sur le développement du dépassement de soi, de la maîtrise et de la confiance en soi ainsi que pour stimuler sa motivation et booster sa force intérieure.. Au niveau du Bien-être et de la santé , utilisation de l'OFMC a un impact puissant pour dynamiser la vitalité, l'énergie et stimuler l'homéostasie et l'harmonie corps/esprit.

Un art martial moderne

L'Omkido est un art martial mixte Moderne créé par Eric Jarland, une véritable synthèse d'une soixantaine d'arts martiaux d'Orient et de sports de combats d'occident et de différentes méthode de self défense associé au yoga, au Qi Gong, à l'Integral Fit Training, au massage et à l'Ostéokinergie®, étudié et pratiqué selon les principes de l'OFMC.

Des sports de combat pour tous

Dans toutes nos disciplines de combat, Omkido et MMA nous proposons une pratique éducative assaut sans porter les coups pour respecter la sécurité et l'intégrité des pratiquants ou bien avec la pratique de sparrings techniques sans touche, de sparrings avec des touches légères ou bien des sparrings durs pour les compétiteurs et pour le haut niveau. Une manière différente de pratiquer les sports de combat selon les besoins et accessible à tous. de 4 à 99 ans. Vous pouvez pratiquer pour le plaisir, le loisir, le goût du sport, pour la performance, le Bien-être et la santé. Développez une position de guerrier de vie.



Les disciplines pratiquées

NOS DISCIPLINES DE COMBAT

Le MMA

Art martial mixte qui utilise les percussions, la lutte et le combat au sol. Nous proposons du MMA Baby, kids et ados ainsi que du MMA loisir, éducatif assaut, amateur et professionnel (adultes).



LES 7 FORMES DU OMKIDO

Omkido MMA

Art Martial mixte Moderne créée par Eric Jarland qui fait la synthèse d'une soixantaine d'Arts Martiaux d'Orient interne et externe, de Sports de combat et de méthode de self défense comprenant des percussions, de la lutte et du combat au sol. C'est une partie sportive du Omkido.

Omkido RSDS

(Real self defense system)

Méthode de self defense contre une ou plusieurs personnes armées ou non.

Omkido Boxing

Boxe libre association de boxe anglaise, chinoise, russe ...

Omkido Kick Boxing

Boxe pieds/poings issues de divers arts martiaux et sports de combat.

Omkido IFMA

(Intégral fighting martial Art)

Art martial mixte Moderne créée par Eric Jarland qui fait la synthèse d'une soixantaine d'arts martiaux d'orient interne et externe, de Sports de combat et de méthode de self défense. L'Omkido IFMA comprend des percussions, de la lutte et du combat au sol, défense contre armes, pratique des armes avec combat libre avec casques et gants.

Omkido Kick Boxing

Boxe pieds/poings issues de divers Arts Martiaux et sports de combat.

Le JJG

(jujutsu – grappling)

Art martial de préhension, de lutte, projections, clés,

étranglements et combat au sol sans frappe. Il s'agit de la partie sportive du Omkido.

Taiji yiquan

Art martial interne du Omkido pour la santé et l'auto-défense. Nous faisons la synthèse du Taiji yiquan, du yiquan, du bagua, du hsing yi quan, du taikiken. Le Taiji yiquan utilise la puissance du mouvement interne et du concept OFMC. Associé au Aum qi gong, on y étudie les enchainements, les absorptions de coups, les poussées des mains, les applications à 2 et le combat libre. Nous y associons le striking sur les points vitaux, la lutte du Shuai jiao, les chinna et le combat au sol et la pratique des armes.

Les disciplines pratiquées

MAIS AUSSI 24 ARTS MARTIAUX

Epurés, rénovés, simplifiés, recréés, retravaillés dans le Omkido comme des facettes de cette discipline.

Interne à la pratique libre du Omkido grâce au concept OFMC et à la pédagogie du mouvement :

- Taiji yiquan
- Kenpo karatédo
- Jujutsu grappling
- Systema integrated
- Krav maga integrated
- Silat tudo
- Capoeira tudo
- Escrime tudo
- Kobudo/kobujutsu
- Kyusho juste
- Kyusho jutsu
- Aikijutsu....



Les disciplines pratiquées

PETIT LEXIQUE EXPLIQUÉ

DES 12 FORMES DE JAYA YOGA

Hatha Yoga perceptif,

qui est un Yoga lent, intériorisé, favorise le lien à son moi intérieur et à sa force intérieure.

Asthanga Jaya Yoga, qui est un yoga dynamique, s'appuie sur la répétition de la salutation au soleil avec des variations et des postures spécifiques, accordées à la respiration et à la concentration.



Vinyasa Jaya yoga, est une forme de yoga créatif qui alterne les rythmes lents et rapides. Il s'apprend à partir d'enchaînements codifiés pour explorer la nouveauté en pratiquant spontanément.

Jaya Yoga Qi Gong,

c'est un yoga qui favorise la rencontre du Qi Gong et du Hatha Yoga. Il se pratique à partir de la position de l'arbre (zhan zhuang) qui éveille l'énergie pour ensuite la faire circuler dans les postures.

Jaya Yoga Taiji,

c'est un yoga en mouvement, en déplacement. Chaque posture de Taiji évolue vers une posture de Yoga.

Jaya Yoga Swiss ball,

c'est une forme de yoga qui se travaille avec les ballons swiss ball du FIT. En roulant sur le ballon, on évolue dans les postures de Yoga.

Jaya Yoga avec bâton,

c'est une forme de yoga qui se pratique avec un bâton long (1m80) ou moyen (1m20). Cette pratique favorise l'aspect structurel et axial du corps.

Jaya Yoga Énergie,

c'est un yoga qui vise à faire circuler l'énergie dans les méridiens de l'acupuncture.

Jaya Yoga Kundalini,

c'est une forme de yoga qui se pratique à partir d'enchaînements codifiés qui vise à éveiller l'énergie primordiale (la Shakti) pour accéder à des niveaux de conscience supérieurs.

Jaya Yoga Martial,

c'est une forme de yoga qui permet de préparer et de renforcer la pratique martiale. Cette pratique permet de développer la mobilité, renforce et assouplit le corps, développe aussi l'équilibre et une force

explosive pour la pratique de l'Omkido.

Jaya Yoga Thérapie,

c'est une méthode d'accompagnement des processus de changement par le Yoga de notre école. Se pratique en coaching individuel et ou en stage.

Jaya Yoga FIT,

c'est un yoga dynamique qui, à l'aide d'élastiques de musculation, vise à renforcer le corps de manière fonctionnelle, tout en maintenant une mobilité et une disponibilité intérieure.

Les disciplines pratiquées

UN SAVANT MÉLANGE D'ART MARTIAL ET DE BIEN-ÊTRE



Le Aum Qi Gong

il s'agit d'une méthode de Qi Gong intégral créée par Eric Jarland qui fait la synthèse des grands courants de Qi Gong avec des créations modernes. Nous nous appuyons sur certains concepts de l' OFMC (voir ci-dessus) favorisant le lien de toutes nos disciplines dans le Omkido. Nous pratiquons le Qi Gong statique, lent, Interne, en mouvement, dynamique et spontané. Nos séances se composent d'une méditation, d'un échauffement, des enchaînements de l'école, de techniques respiratoires, et de relaxation Qi Gong.

Le Taiji Yiquan

Il s'agit d'une méthode de Taiji intégral créée par Eric Jarland qui fait la

synthèse des grands courants de Taiji et de Yiquan (style Yang, chen, wu, yiquan, dachengquan, bagua zhang, xing yi quan, taikiken...) avec des créations modernes. Nous nous appuyons sur certains concepts de l' OFMC (voir ci dessus) favorisant le lien de toutes nos disciplines dans le Omkido. Nos séances comportent : une méditation, la pratique du Qi Gong, et la pratique santé et martiale du Taiji.

L'IFT

Il s'agit d'une méthode de préparation physique intégrale et remise en forme créée par Eric Jarland qui fait la synthèse de plusieurs courants de méthodes de fitness avec des créations modernes. Nous nous appuyons sur certains concepts de l' OFMC (voir ci dessus) favorisant le lien de

toutes nos disciplines dans le Omkido.

Nous pratiquons le HIIT et la dynamique du Tabata associés à des mouvements animaux du yoga dynamique, des exercices poids de corps avec des élastiques (et ou TRX) ainsi que la pratique régulière des Kettlebells... Cette pratique permet de se muscler, de renforcer son corps, de travailler la mobilité, l'agilité, la flexibilité, et la souplesse. Vous y pratiquez un travail fonctionnel qui associe cardio et muscu. C'est une méthode spécifique qui a été créée notamment pour le préparation de compétiteurs en MMA.



Nos offres

Nos formules annuelles



Formules enfants & ados (4 à 16 ans)

Nos cours Omkido, Jaya Yoga & MMA permettent de faire découvrir d'une manière pédagogique et ludique ces disciplines dans leurs bases éducatives (exercice de déplacement, d'esquive, de mobilité, de yoga, le travail des percussions, de préhension, de projection, de combat au sol, de combat éducatif MMA. Et de combat éducatif assaut sans touches pour les plus jeunes et sans touches aux visages pour les ados.).



Omkido MMA Baby

Mobilité, motricité, apprentissage. 4 - 7 ans

198,00€ /ANNEE*



Jaya Yoga Kids

Asanas, respiration, méditation, relaxation. 8 - 16 ans

159,00€ /ANNEE*



Omkido MMA Kids

(accès aux cours de Yoga.)

8 - 11 ans

198,00€ /ANNEE*



Omkido MMA ados

(accès aux cours de Yoga.)

12 - 16 ans

219,00€ /ANNEE*

*frais de licence 35€ inclus



Formules adultes (à partir de 17 ans)

Nos professeurs se basent sur la réalité concrète du quotidien pour vous apprendre à développer de vraies aptitudes physiques et intérieures dans votre quotidien en partant de vos capacités propres. Les techniques sont simples, concrètes, efficaces, et à la portée de tous.



Arts martiaux, sports de combat & self défense

Omkido, MMA, Self defense, sport de combat.

321€ /ANNEE*



Self Defense féminine

189,00€ /ANNEE*



Illimité

Accès à tous les cours.

369,00€ /ANNEE*



Bien-être

Jaya Yoga, Taiji Yiquan, Aum Qi Gong, méditation, relaxation.

297,00€ /ANNEE*



Integral Fit Training & Kettlebell sport

Préparation physique & remise en forme.

270,00€ /ANNEE*



Formules tarifs réduits (sous présentation d'un justificatif)

Nos formules à tarifs réduits s'adressent aux lycéens, étudiants, retraités, chômeurs, et personnes ayant un handicap. Il nous tient à coeur de rendre accessibles nos cours aux plus grand nombre !



Arts martiaux, sport de combat & self défense

Omkido, MMA, Self defense, sports de combat.

294€ /ANNEE*



Self Defense féminine

165,00€ /ANNEE*



Illimité

Accès à tous les cours.

344,00€ /ANNEE*



Bien-être

Jaya Yoga, Taiji Yiquan, Aum Qi Gong, méditation, relaxation.

274,00€ /ANNEE*



Integral Fit Training & Kettlebell sport

Préparation physique & remise en forme.

244,00€ /ANNEE*



Formule Illimitée

PLANNING 2021/2022

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI* |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | 9h00 - 10h00/ Eric Jaya Yoga & Méditation |
| 17h30 - 18h30/ Igor Omkido MMA baby 4 / 7 ans Omkido MMA Kids 8 / 11 ans | | 17h30 - 18h30/ Eric Omkido MMA Ados 12 / 16 ans | 17h45 - 18h30/ Eric Jaya Yoga Kids 8 / 16 ans | 17h45 - 18h30/ Christophe Omkido MMA Baby 4 / 7 ans | 10h00 - 11h30/ Olivier Omkido MMA Ados 12 / 16 & MMA / Boxe adultes |
| 18h45 - 20h00/ Eric Jaya Yoga & Méditation | 18h45 - 19h45/ Eric MMA / Boxe | 18h45 - 20h00/ Eric Jaya Yoga & Méditation | 18h45 - 20h00/ Eric Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation | 18h30 - 19h30/ Christophe Omkido MMA Kids 8 / 11 ans | 11h30 - 12h30/ Eric Integral Fit Training & Kettlebell |
| | 19h45 - 20h45/ Eric Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation | 20h00 - 22h00/ Eric | | 19h30 - 20h30/ Christophe Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system | 12h30 - 14h00/ Eric MMA perfectionnement & compétitions |
| 20h00 - 22h00/ Eric Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system | 20h45 - 21h30/ Eric Integral Fit Training & Kettlebell | Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system Omkido Self defense féminine Eric | 20h00 - 22h00/ Eric MMA /Jujutsu Grappling (JJG) | 20h30 - 21h45/ Christophe Jaya Yoga & Méditation | 14h00 - 15h00/ Masir Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation |
| | | | | | 15h00 - 16h30/ Masir Omkido MMA/ IFMA/Real self de-fense system |
| | | | | | 16h30 - 17h30/ Masir Capoeira tudo |

Les cours n'auront pas lieu **pendant les vacances scolaires** et les jours fériés sauf cas exceptionnel.

* **Les cours du samedi** sont susceptibles d'être annulés lorsqu'il y a des stages organisés par l'association. L'Académie communiquera à ses adhérents les dates auxquelles ils auront lieu pendant le courant de l'année.

**Notre formation
instructeur**



Devenez instructeur

2360,00€ TTC/ANNEE*

Possibilité de payer en
10x sans frais (soit 10 x 236€)

Pour qui ?

La formation instructeur d'Omkindo et Java Yoga s'adresse à l'ensemble des adhérents désireux de développer et faire certifier leurs compétences afin de se préparer à l'enseignement, ainsi qu'aux instructeurs en formation continue. Ce certificat comprend l'Omkindo real defense system, l'intégral fighting martial art, l'Aum Qi Gong, le Taiji-Yiquan, la méditation, l'integral fit training, le jaya Yoga martial enseigné dans le cadre de l'Omkindo, le jaya yoga dans sa globalité et certaines disciplines de l'école Omkidokan.

Une formation certifiante

Les certificats délivrés par l'Omkindo Academy sont : Instructeur en Omkindo, Instructeur Kettlebell sport et I.F.T instructeur en Java Yoga, Instructeur en Aum Qi Gong, coach en méditation, Instructeur en Taiji Yiquan level 1.

*Hors hébergement & repas



Une instruction solide



LIEUX DE FORMATION

- Marcilly-sur-Eure & Plaisir
- Notre-Dame-de-Monts (vendée)
Pour les Masters Class de Juillet

FORMATEUR

Eric Jarland, fondateur & instructeur en chef de l'Academy. Et Fondateur de l'OFMC (Omkido Fonctionnal Movement concept) ainsi que de l'Art Martial Omkido.

MODALITÉS D'INSTRUCTIONS 413 heures de cours réparties sur 2 ans

ANNÉE 1

- **10 Week ends** : Pratique intensive et formation et de formation continue.
- **7 jours de Master Class** : Cours théoriques et pratiques.

ANNÉE 2

- **10 Week ends** : Pratique intensive et formation et de formation continue.
- **7 jours de Master Class** : Cours théoriques et pratiques.
- **2 jours** en fin d'année : Validation finale de cursus.

PRÉ REQUIS & CONDITIONS DE PARTICIPATION

- 16 ans minimum.
- Être titulaire du 1er degré ceinture violette en Omkido ou s'engager à passer le 1er degré avant la fin de la formation. Sans quoi le certificat ne pourra être délivré.
- Être affilié à la FFST et à la FMMAF et à la fédération de Kettlebell sport.
- Signer la charte éthique et de la déontologie.
- S'engager à se faire superviser tout au long de sa carrière.
- S'engager à faire de la formation continue tout au long de sa carrière, plusieurs stages par an, lectures conseillées, participation à des conférences des colloques...
- Être reconnu par une commission de pairs.
- Faire un travail sur soi de 6 à 12 en coaching individuel, avec le formateur.
- Faire le stage pratique à l'Académie pendant la formation pour recevoir le certificat d'instructeur.
- Avoir le PSC1, ou passer le pendant la 1ère année de formation.

MODULES

CURSUS THÉORIQUE & PRATIQUE

Liste bibliographique fournie lors de la formation

ANATOMIE & GÉNÉRALITÉS

- Généralités 1: Position anatomique, les plans du mouvement, les axes, le squelette, les os, les articulations, le cartilage, les fascias.
- Généralité 2: La capsule, les fascias, la synoviale, les ligaments, les muscles, les formes musculaires, les formes de contractions, anatomie occulte de l'homme)
- Les bases de la médecine chinoise traditionnelle.
- Le système nerveux et la motricité.
- Les filières énergétiques et leurs principes d'entraînement (ATP), les chaînes musculaires, leurs rôles et comment les travailler.

PHYSIOLOGIE & ENTRAÎNEMENT

- Les différentes étapes d'un échauffement (général/spécifique).
- Régime alimentaire en lien avec les différentes filières.
- L'appareil cardio pulmonaire et les adaptations à l'effort.

OMKIDO

- Nomenclature et lexique du Omkido et son développement au niveau national & à l'international.
- Définition & discipline du Omkido.
- Forger son corps martial et son esprit Aum Qi Gong santé et combat Taiji yiquan santé et combat.
- Omkido Weapon : Bo, Jo, Bokken, double baton court, couteau, Karambit, Balisong, Nunchaku, Sai, Tonfa.
- Java Yoga Martial.
- Omkido RSDS ou IFMA ou Omkidokan et I.F.T.

PÉDAGOGIE & ORGANISATION DU SPORT

- Créer et animer une association loi de 1901 / Le fonctionnement fédéral et ses différentes instances, les agréments, le club privé.
- Arbitrage éthique.
- Qu'est-ce que la pédagogie ? Les principales théories de l'apprentissage.
- Eduquer et former par l'apprentissage et la motivation.
- Les publics particuliers (enfants, personnes âgées), les différences liées à la personnalité, l'âge et le genre.
- Paramètre du mouvement et pédagogie du mouvement et Tanren.
- Entraînement à la construction d'un plan de séance et mise en situation pratique en lien avec préparation de séance. (préparation personnelle de séances et thème imposé).





Contacts

Vos avis, notre fierté !



Patrick Rousseau

Excellente académie d'arts Martiaux

L'enseignement est d'un très bon niveau, adapté aux débutants comme aux avancés.

Excellente école d'arts martiaux, avec un large panel d'activités.

Je recommande très bon prof et très bonne ambiance et très sérieux.



Charles BENREDJEM

Pour moi c'est LE meilleur endroit pour apprendre les arts martiaux

La diversité des cours fait qu'on peut choisir et apprendre des choses concrètes et surtout avec un très bon professeur ! Encore merci pour les séances d'essais, c'est avec plaisir que je reviendrai en septembre !

Je recommande à 200% !



Nicolas de Lagarde

Utile pour la vie sportive, personnelle et professionnelle.

Le Omkido est un art martial «à la carte» complet qui permet d'être efficace aussi bien en combat intégral de compétition, en self défense et en bien être intérieur.

Pratique facile: cours tous les jours avec des thématiques différentes. Très bon état d'esprit dans ce club où le code moral martial est une valeur primordiale.



Jen-Pierre

Des offres très complètes

Enseignement complet en yoga avec plusieurs formes différents ; les stages du samedi matin permettent de bien approfondir sa pratique. J'apprécie beaucoup.



Venir au Gymnase

Vous souhaitez effectuer un cours d'essai gratuit ?

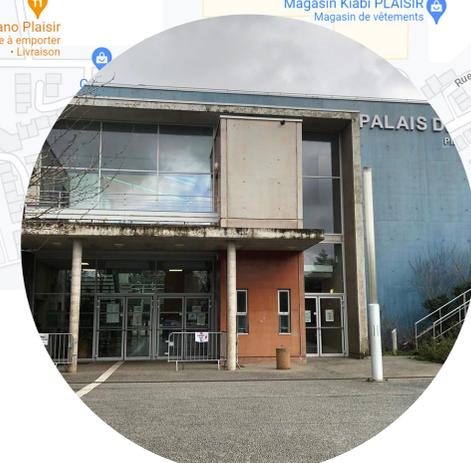
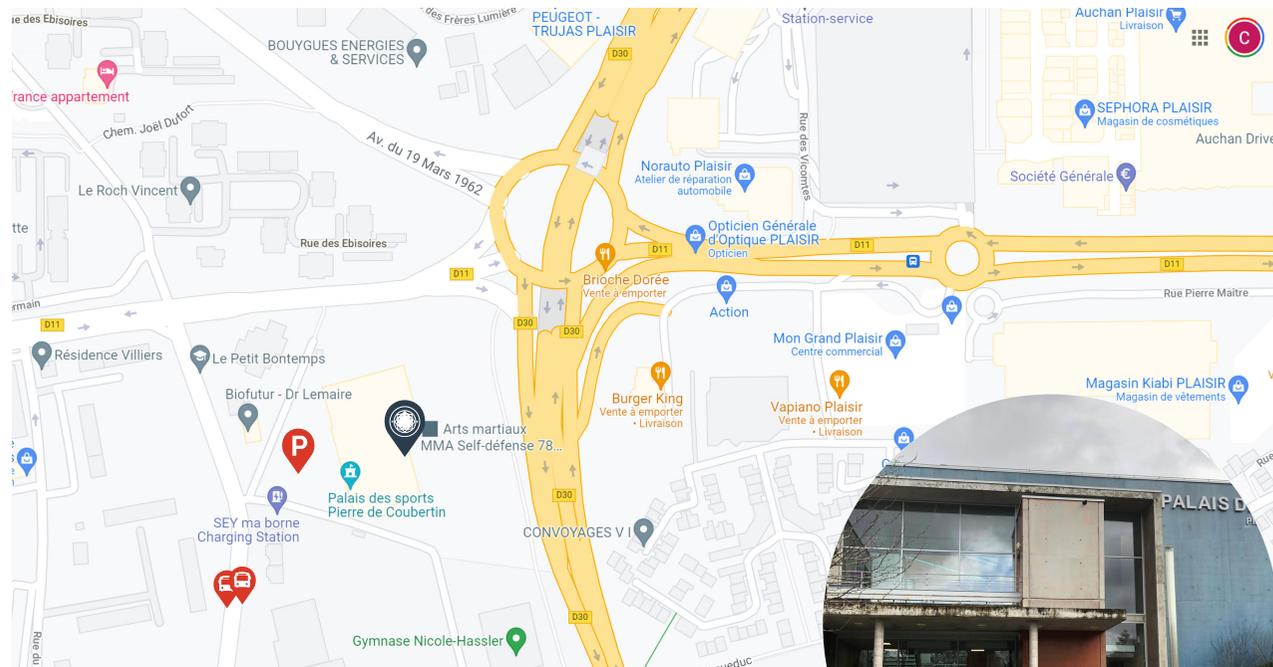
Contactez-nous du lundi au vendredi de 9h à 18h

06 62 03 04 37

Venez tester nos cours !*

Palais des sports Pierre de Coubertin,
salle «Omkido» 2ème Etage
10 av. de Geesthacht, 78370 Plaisir

*A noter que un Pass Sanitaire valide est obligatoire pour rentrer dans le Gymnase (soit un test PCR négatif datant de moins de 48h, ou vaccination double dose effectuée).



OMKIDO ACADEMY
Palais des sports Pierre de Coubertin,
10 av. de Geesthacht, 78370 Plaisir



PARKING
Palais des sports Pierre de Coubertin,
10 av. de Geesthacht, 78370 Plaisir



BUS 6, 8, 10, M, TG
Arrêt Collège Blaise Pascal



TRAIN Ligne N
Gare Plaisir-les Clayes

Suivez notre espace sur les réseaux sociaux :

<https://linkr.bio/omkido.academy>



@omkido academy



@omkido.academy



@Eric Jarland

Omkido Academy

Palais des sport Pierre de coubertin

- 10 av. Geesthacht 78370 Plaisir

- Tél : 06 62 03 04 37

www.omkido.com