



Stadium  
17, Cours Washington  
47000 - Agen

## **STAGE D'INITIATION A** **L'AIKIDO GRATUIT**

**SAMEDI 15 MARS 2025**

DE 10h30 À 12h00

ET/OU

DE 15h30 À 17h00

**Au dojo du Stadium**  
**17, cours Washington**  
**47000 AGEN**

Venez découvrir les bases de cet art martial qui n'organise aucune compétition : il s'agit, essentiellement, de l'art de la chute sans se blesser, de l'utilisation de la force de l'attaquant pour le maîtriser ou s'en défaire, de l'art de l'esquive et, enfin, s'initier à la pratique des étirements propres à l'Aïkido qui, quel que soit l'âge, favorisent le développement de l'équilibre et améliorent la souplesse.

Se munir d'un survêtement ou d'une tenue ample ou d'un kimono.

On peut venir en famille. Le meilleur accueil vous sera réservé.

**Pour tout renseignement :**

**Luc Médan 06 30 28 52 10 (Professeur diplômé d'état, 5ème dan de l'Aïkikai de Tokyo (japon)).**

**Jean-Michel Roumat 06 83 55 50 13, président l' Aïkido Club Agenais.**

**Stéphane Moly 06 58 96 23 74**