



Stadium  
17, Cours Washington  
47000 - Agen

## **Stages gratuits d'initiation à l'Aïkido 15 février 2025**

S'agissant d'un art martial qui véhicule des notions de paix et d'harmonie, l'Aïkido est un excellent déstressant. En effet, la discipline est une activité physique **et mentale** saine. Par une pratique régulière on peut acquérir ou améliorer sa souplesse, son équilibre au sol, et, par l'apprentissage de l'esquive, utiliser positivement l'énergie du partenaire, sur le tatami ou ailleurs (Ce qui peut-être utile, en dehors, du dojo pour dissuader tout attaquant). De plus, la chute avant ou arrière est enseignée à chaque stage. Elle a pour objet d'éviter de se blesser que vous soyez jeune ou pas. Bref, ces stages de découverte sont ouverts à toutes et à tous. Il suffit de venir en famille, si vous le désirez, avec des vêtements amples qui permettent de bouger sans contrainte si vous n'avez pas de kimono. Le meilleur accueil vous sera réservé.

**SAMEDI 15 février 2025  
de 10h30 à 12 h et de 15h30 à 17h  
à l'Espace sportif Antoine LOMET  
292, Rue de Lille  
47000 – AGEN**

Pour obtenir quelques renseignements pratiques, appeler directement  
les personnes suivantes :

- Luc Medan : 06.30.28.52.10 ;
- Jean-Michel Roumat : 06.83.55.50.13 ;
- Stéphane Moly : 06.58.96.23.74.