



Stadium
17, Cours Washington
47000 - Agen

**REPRISE DES COURS LE 4 SEPTEMBRE 2023
DE 19H À 21H AU STADIUM D'AGEN. (tatami n°3)**

Si vous désirez rejoindre une association conviviale dont les membres pratiquent l'Aïkido sous la tranquille autorité d'un professeur (5eme dan de l'Aïkikaiï de Tokyo), diplômé d'état , qui enseigne la discipline depuis, presque, 50 ans ; rejoignez nous sans hésitation que vous soyez homme ou femme, jeune ou « vieux ».

Vous apprendrez à :

- chuter sans vous blesser ;
- pratiquer des étirement spécifiques qui améliorent la souplesse ;
- développer l'équilibre dans les déplacements ;
- bonifier la confiance en soi ;
- contrer toute attaque pour la faire cesser.

L' Aïkido a ses mystères qu'il est passionnant de découvrir par une pratique régulière.

Une précision : **il n'y a aucune compétition.**

A bientôt.

Contacts :

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