

L'Aïkido Club agenais a repris ses activités



Un groupe qui s'est féminisé à la rentrée./ Photo Aïkido Club Agen.

Début septembre, les aïkidokas ont repris leurs activités au stade d'Agen. Quelques « anciens » arriveront dans le courant du mois d'octobre. La jeunesse est là, dès le départ, cette année et c'est heureux qu'il y ait une augmentation de la présence féminine.

S'agissant d'un art martial qui véhicule des notions de paix et d'harmonie accessibles à tous, l'aïkido est un excellent déstressant, en fin de journée, pour ceux qui travaillent ou étudient. En clair, la discipline est une activité physique et mentale saine. Si l'on a la volonté d'approfondir la pratique, on peut acquérir plus de souplesse, améliorer l'équilibre par l'apprentissage de l'esquive, de la

chute et, surtout, utiliser l'énergie du partenaire, sur le tatami. Ce qui peut-être utile, en dehors du dojo...

Soucieux de vulgariser la pratique de l'aïkido, il est porté à la connaissance de tous que six stages gratuits d'initiation (on peut y venir en famille) sont prévus aux dates suivantes : le 14 octobre, le 10 février 2024, le 23 mars 2024, le 25 mai 2024, le 22 juin 2024. Horaires : de 10h30 à 12 h et de 15 h 30 à 17 h, à l'espace sportif Antoine-Lomet.

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).