



Stadium
17, Cours Washington
47000 - Agen

STAGES GRATUITS D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE DE L'AÏKIDO

L'Aïkido est un art martial singulier : il faut se concentrer essentiellement sur l'immobilité plutôt que sur le mouvement à effectuer pour tenter de maîtriser les techniques enseignées. L'aïkido a , aussi, pour objectif essentiel d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. La philosophie qui porte cette discipline est une philosophie orientée vers la recherche constante du développement mental, relationnel et bien entendu physique (souplesse, équilibre, art de l'esquive et de la chute sans se blesser). Pour ces raisons il n'y a aucune compétition .

Si , grand ou petit, homme ou femme, vous êtes curieux et désireux de découvrir cette activité qui apprend, essentiellement, à détourner les attaques, nous vous invitons à venir à notre rencontre

**le 14 décembre 2024 à
l' Espace sportif Antoine LOMET
(face au terrain de « foot »)
292, Rue de Lille
47000 – AGEN
de 10h30 à 12 h et de 15h30 à 17h**

Vous pouvez, si vous souhaitez, prendre contact avec le club, vous rendre sur le site (www.aikido-agen.com) ou, 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 ;
- Georges Ladeuil : 06.81.54.34.89.

Il convient, si vous envisagez de participer au stage, le matin ou l'après midi ou les deux et que vous ne disposez pas d'un Kimono, de vous vêtir soit d'un survêtement, soit de vêtements permettant de vous mouvoir sans difficulté.

L'encadrement est assuré par des pratiquants bienveillants.

Le meilleur accueil vous sera réservé.

Il est possible de venir en famille.