



Stadium
17, Cours Washington
47000 - Agen

STAGE **D'AÏKIDO « INITIATION –** **DECOUVERTE »**

L'Aïkido Club Agenais reprend son cycle « d'initiation/découverte » de l'Aïkido

SAMEDI 11 Octobre 2025
de 14h à 15h30 h et de 16h à 17h30
à l'Espace sportif Antoine LOMET
292, Rue de Lille
47000 – AGEN

Comme à l'accoutumée, cette initiation s'adresse à toutes et tous ceux qui désirent découvrir l'Aïkido et ce qu'il peut apporter à chacune et chacun sur le plan mental et physique. Il s'agit d'un art martial qui, à l'inverse d'autres pratiques, n'organise aucune compétition. Il permet de prendre confiance en soi, d'apprendre à chuter sans se blesser, quelque soit l'âge, et de repousser une attaque en utilisant l'énergie de celui ou celle qui ne vous veut pas de bien et, surtout, cet art apprend à respecter l'autre sur le tatamis ou ailleurs.

L'encadrement de cette après-midi de découverte sera assuré par Luc MEDAN (5ème dan de l'Aïkikai de Tokyo et éducateur sportif diplômé d'État) ainsi que par des membres du club d'Agen.

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.